

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

А. Г. Маслоу.

Абрахам Гарольд Маслоу Мотивация и личность

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ И ВТОРОМУ ИЗДАНИЯМ БЛАГОДАРНОСТИ

Глава 1 Психологический подход к науке

Психология ученых

Сферы приложения психологического подхода к науке

Глава 2 Проблемный и технократический подход в науке

Приоритет средства над целью

Приоритет средств и догматизм в науке

Глава 3 Предисловие к теории мотивации

Индивидуум как интегрированное целое

Голод как парадигма

Цель и средство

Желания и культура

Множественные мотивации

Мотивационные состояния

Взаимосвязь мотиваций

К вопросу о перечнях потребностей

Классификация мотивов

Мотивация и эксперименты на животных.

Окружающая среда

Интеграция

Немотивированное поведение

Возможность осуществления

Влияние реальности

К вопросу о необходимости исследования здоровой мотивации

Глава 4 Теория человеческой мотивации

Введение

Базовые потребности

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

А. Г. Маслоу.

Абрахам Гарольд Маслоу. Мотивация
и личность

СОДЕРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЯ К ПЕРВОМУ И
ВТОРОМУ ИЗДАНИЯМ
БЛАГОДАРНОСТИ**

Глава 1 Психологический подход к науке

Психология ученых
Сферы приложения
психологического подхода к
науке

Глава 2 Проблемный и технократический подход в науке

Приоритет средства над
целью
Приоритет средств и
догматизм в науке

Глава 3 Предисловие к теории мотивации

Индивидуум как
интегрированное целое

Голод как парадигма
Цель и средство
Желания и культура
Множественные мотивации
Мотивационные состояния
Взаимосвязь мотиваций
К вопросу о перечнях
потребностей
Классификация мотивов
Мотивация и эксперименты
на животных.
Окружающая среда
Интеграция
Немотивированное поведение
Возможность осуществления
Влияние реальности

К вопросу о необходимости
исследования здоровой
мотивации

Глава 4 Теория человеческой мотивации

Введение

Базовые потребности

Другие характеристики
базовых потребностей,

Глава 5 Значение концепции удовлетворения для психологической теории

Общие последствия
удовлетворения

Научение и удовлетворение
базовой потребности

Удовлетворение потребности
и формирование характера
Концепция здорового
удовлетворения
Феномены, частично
детерминированные базовым
удовлетворением
Патология, вызванная
удовлетворением
Функциональная автономия
высших потребностей
Некоторые феномены,
связанные с базовым
удовлетворением

Глава 6 Инстинктоподобная природа базовых потребностей

Теория инстинктов

Концепция инстинктоидности базовых потребностей

Глава 7 Потребности высшие и низшие

Различия между высшими и
низшими потребностями

Некоторые последствия
различения высших и низших
потребностей

Глава 8 Психопатогенез и теория угрозы

Депривация, фрустрация и
угроза

Конфликт и угроза

Глава 9 Инстинктоподобна или нет деструктивность?

Этологические данные
Данные детской психологии
Антропологические данные
Некоторые теоретические
соображения об источниках
деструктивного поведения
Клинический опыт
Данные эндокринологии,
генетики и других наук

Глава 10 Экспрессивный компонент поведения

Преодоление и экспрессия
Самоосвобождение и
катарсис. Незавершенные

акты. Синдром разведчика
Репетиционный синдром;
настойчивое и безуспешное
преодоление; обезвреживание
проблемы

Определение невроза

Катастрофическое поведение;
беснадежность

Психосоматические
симптомы

Свободные ассоциации как
самовыражение

Глава 11 Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья

От автора

Метод отбора испытуемых

Как были получены данные и
как они будут представлены

Эффективное восприятие
реальности и комфортные
взаимоотношения с
реальностью

Приятие (себя, других,
природы)

Спонтанность, простота,
естественность

Служение

Отстраненность; потребность
в уединении

Автономность, независимость
от культуры и среды, воля и
активность

Свежий взгляд на вещи

Мистические переживания и
высшие переживания

Ge meinschaftsgef bhl

Межличностные отношения

Демократичность

Умение отличать средство от
цели, добро от зла

Философское чувство юмора

Креативность

Сопротивление

культуральным влияниям;

трансценденция культуры

Несовершенство

самоактуализированного

человека

Ценности и самоактуализация

Самоактуализация и преодоление дихотомий

Глава 12 Любовь и самоактуализация

Предварительное описание
некоторых характеристик
любви

Самоактуализация и
беззащитность в любви

Способность любить и быть
любимым

Самоактуализация, любовь и
секс

Забота, ответственность и
общность потребностей

Любовь как радость и игра

Приятие индивидуальности
партнера и уважение к нему
Любовь как высшее
переживание. Восхищение,
удивление, трепет
Отчужденность и
индивидуализм
Эффективность восприятия,
хороший вкус и здоровая
любовь

Глава 13 Познание индивидуального и общего

Вступление

Рубрификация в процессах
внимания

Рубрификация и восприятие

Рубрификация в обучении

Рубрификация в мышлении
Стереотипизация и
нехолистичное
теоретизирование
Язык и названия

Глава 14 Немотивированные и нецеленаправленные реакции

Примеры относительно
немотивированных реакций
Искусство
Созерцание, наслаждение,
удивление, вкус к жизни,
высшие переживания
Стиль и вкусы
Игра
Идеология, философия,
теология, познание

Глава 15 Психотерапия, здоровье и мотивация

Психотерапия и хорошие
отношения между людьми
Хорошие человеческие
отношения как
психотерапевтическое
воздействие

Психотерапия и хорошее
общество

Роль знания и навыка в
современной психотерапии
Аутотерапия и когнитивная
терапия

Групповая психотерапия и
группы личностного роста

Глава 16 Понятие нормы. Здоровье и ценности

Определения нормы

Новая концепция нормы

Старые и новые

представления о человеческой природе

Внутренняя природа человека

Что такое хорошие условия ?

Психологическая утопия

Среда и личность

Природа нормы

КОММЕНТАРИИ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А. Проблемы,
связанные с

ПОЗИТИВНЫМ
ПОДХОДОМ К
ПСИХОЛОГИИ

Приложение В.

Холистическо-
динамическая,
организменная
теория.

Динамика
синдрома

КОММЕНТАРИИ
БИБЛИОГРАФИЯ
ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга представляет собой переработанное и исправленное издание моей работы "Мотивация и личность". Я постарался воплотить в

ней итог своих размышлений за последние шестнадцать лет, а размышлений было очень и очень много. Я не переписывал все заново, и все-таки полагаю, что это издание существенным образом отлично от предыдущего, поскольку даже сама главная идея книги подверглась ревизии, о чем я подробно расскажу ниже.

Впервые вышедшая в свет в 1954 году, эта работа, в сущности, представляла собой попытку построения такой теории, которая базировалась бы на классической психологии того времени и в то же самое время никак

не отвергала бы ее и не
противостояла бы ей. Я пытался
расширить наши представления о
личности, выходя на "высшие"
уровни человеческой природы. (Я
даже подумывал назвать ее "Дальние
пределы человеческой природы".)
Если бы вы попросили меня кратко
изложить основной тезис той книги,
то я бы сказал так: психология много
толковала о человеческой природе,
но кроме этой природы человек
имеет еще и высшую природу, и эта
его природа инстинктоподобна, то
есть является частью его сущности.
Если бы вы позволили мне слегка
пояснить этот тезис, я бы добавил,

что, в отличие от бихевиористов и психоаналитиков фрейдистского толка, исповедующих аналитический, диссекционистский, атомистический, ньютоновский подход к человеку и к его природе, я убежден в холистичности человеческой натуры.

Иначе говоря, я ценю эмпирический багаж, накопленный экспериментальной психологией и психоанализом, но мне претят проповедуемые этими науками идеи. Мне близок экспериментаторский задор бихевиоризма и всеобнажающий, всепроникающий

дух психоанализа, но я не могу согласиться с тем видением человека, которое они предлагают. Иначе говоря, своей книгой я представляю иную философию человеческой природы, предпринимаю попытку иначе очертить образ человека.

Однако, если раньше я воспринимал свои разногласия с бихевиоризмом и психоанализом как спор, не выходящий за рамки психологии, то теперь я вижу в них локальное проявление нового *Zeitgeist*, своего рода знамения времени, я воспринимаю их как признак

зарождения новой генерализованной и всеохватывающей философии жизни. Это новое гуманистическое мировоззрение внушает мне радость и оптимизм; оно, как мне кажется, может оказаться плодотворным в любой области человеческого знания, будь то экономика, социология или биология, в любой сфере профессионального знания с в юриспруденции, политике, медицине; оно поможет нам понять истинное значение таких социальных институтов как семья, религия, образование. Именно это убеждение побудило меня переработать свою книгу, посвятив ее изложению новой

психологии. Эта психология с лишь часть общего мировоззрения, один из аспектов всеобъемлющей философии жизни, философии, пока не приобретшей завершенной формы, но которая видится нам все более и более возможной, а значит, требует к себе серьезного отношения.

Не могу не упомянуть здесь крайне огорчительный для меня факт, заключающийся в том, что это поистине революционное знание (новое представление о человеке, обществе, природе, ценностях, новое понимание науки, философии и т.п.) до сих пор не попало в поле зрения

наших интеллектуалов, а порой сознательно не замечается ими, особенно теми, в чьем ведении находятся средства связи с образованной частью общества и молодежью. (Отчасти поэтому я говорю о "тайной революции".)

Мировоззрение очень многих представителей интеллектуальной элиты отмечено печатью глубокой безысходности и цинизма, цинизма, доходящего порой до разъедающей душу злобы, даже жестокости. Эти интеллектуалы отрицают возможность совершенствования человека и общества, отказываются

видеть внутренние, сущностные ценности, заложенные в каждом человеке, не признают за ним жизнелюбия и любви.

Ставя под сомнение такие исконно человеческие качества как честность, доброта, великодушие, любовь, они выходят за рамки умеренного, здравого скептицизма и проявляют откровенную враждебность по отношению к тем представителям рода человеческого, которые демонстрируют им эти качества. Они потешаются над хорошим человеком, считая его глупым и наивным, они

придумывают ему прозвища, называя его то "бойскаутом", то "пай-мальчиком". Столь агрессивное развенчивание, эту ненависть и уничижение уже нельзя назвать презрением с порой это напоминает отчаянную попытку защититься, оградить себя от людей, которые стараются одурачить их, провести, заморочить им голову. Я полагаю, психоаналитик увидел бы в этом динамику злобы и мщения за пережитые в прошлом разочарования и крах иллюзий.

Этой субкультуре безнадежности, этой установке "ты ничем не лучше",

этой антиморали, в основе которой лежат агрессия, безнадежность, где нет места для доброй воли, прямо противостоит гуманистическая психология, вооруженная данными предварительных исследований, которые представлены в этой книге, и трудами, указанными в библиографии. Несмотря на то, что нам все еще приходится соблюдать известную осторожность, рассуждая о предпосылках "хорошего" в человеческой природе (см. главы 7, 9, 11 и 16), мы уже вправе со всей убежденностью отвергнуть лишшающее нас надежды суждение об изначальной порочности и

злобности человеческой природы-
Нам предстоит доказать, что
убежденность в порочности
человеческой натуры не может и
далее быть делом вкуса. Данные
наших исследований позволяют
говорить, что в настоящее время ее
могут питать только сознательная
слепота и невежество, только
нежелание считаться с
объективными фактами. И потому
такого рода предвзятое отношение к
человеку следует считать скорее
личностной проекцией, нежели
обоснованной философской или
научной позицией.

Гуманистическая, холистичная концепция науки, представленная в первых двух главах этой книги и в Приложении В, получила мощное подтверждение в виде многочисленных работ, увидевших свет за последние десять лет.

Особенно хочется отметить замечательную книгу М. Полани *Personal Knowledge* (376). Мысли, изложенные в этой работе, во многом перекликаются с идеями моей "Психологии науки" (292). Обе работы очевидно кофронтруют с классическим, конвенциональным видением науки, обе предлагают отличную от общепринятой точку

зрения на человека.

Вся моя книга представляет собой страстную проповедь холистичного подхода, но в самом емком и, возможно, в самом трудном для понимания виде этот подход представлен в Приложении В. Трудно что-либо противопоставить холизму как основе научного мировоззрения, его полномочия очевидны, а истинность не вызывает сомнений, в конце концов, космос един и внутренне взаимосвязан, всякое общество едино и внутренне взаимосвязано, всякий человек един и внутренне взаимосвязан и т. д., с

однако же, холистичный подход пока почти не находит применения в науке, он до сих пор не используется в том качестве, в котором должен был бы использоваться, а именно как способ мировоззрения. В последнее время я все больше склоняюсь к мысли о том, что атомистический способ мышления следует рассматривать как мягкую форму психопатологии или, по крайней мере, как одну из составляющих синдрома когнитивной незрелости. Мне кажется, что холистичный способ мышления и понимания совершенно естествен, естествен до автоматизма для здоровых,

самоактуализированных людей и, напротив, чрезвычайно труден для менее развитых, менее зрелых, менее здоровых представителей рода человеческого. Это, конечно, только мое впечатление, и я не стал бы слишком настаивать на нем. Однако я бы предложил его в качестве гипотезы. требующей проверки, тем более, что проверить ее не так уж трудно.

У теории мотивации, подробно изложенной в главах 3s7, к которой я постоянно обращаюсь на протяжении всей книги, весьма любопытная история. Впервые я

представил ее на суд психоаналитического общества в 1942 году, и тогда она выглядела как робкая попытка интегрировать в единую теоретическую структуру те истины, о которых столь по-разному толковали Фрейд, Адлер, Юнг, Д. М. Леви, Фромм, Хорни и Гольдштейн. Мой, тогда очень поверхностный опыт психотерапевтической работы подтолкнул меня к мысли о том, что каждый из этих великих авторов был по-своему прав, что их тезисы применимы в разных случаях и к разным пациентам. Меня же в то время волновал частный вопрос клинического характера: какие

конкретно из ранних деприваций приводят к неврозу? Какие методы психотерапии исцеляют невроз? Какая профилактика предотвращает невроз? В каком порядке следует применять те или иные методы психотерапии? Какие из них наиболее действенны? Какие можно считать базовыми, а какие с нет?

Теперь я могу со всей уверенностью заявить, что теория оказалась вполне состоятельной в клиническом, социальном и персонологическом планах, но ей все еще недостает багажа лабораторных и экспериментальных исследований.

Многие люди находят ей подтверждение в своем личном жизненном опыте, зачастую она становится основанием, помогающим им осмыслить и понять свою внутреннюю жизнь.

Большинство людей ощущает в ней непосредственную, личную, субъективную правдивость. И все-таки до сих пор ей насущно недостает экспериментальных подтверждений.

В некоторой степени восполнить нехватку эмпирического материала помогает работа Дугласа Мак-Грегора (332), применившего

принципы теории мотивации при исследовании производственных отношений. И дело даже не только в том, что он счел полезным структурировать данные своих наблюдений в соответствии с теорией мотивации, но и в том, что его наблюдения впоследствии позволили валидизировать и верифицировать саму теорию. Сегодня именно такого рода исследования, а вовсе не лабораторные эксперименты, приносят все больше эмпирических подтверждений нашей теории. (Библиография к данной книге представляет собой практически

исчерпывающий перечень такого рода подтверждений.)

Назидание, которое я вынес из осмысления этого и иных аргументов в пользу теории мотивации, которыми щедро снабжала меня жизнь во всем ее разнообразии, таково: рассуждая о потребностях человека, мы обращаемся к самой сути его существования. А разве имеет смысл надеяться, что суть человеческого существования может быть выявлена при помощи лабораторного опыта, посредством экспериментов с животными? Совершенно очевидно, что для этого

необходима реальная жизненная ситуация, необходимо исследование человека в его взаимодействии с социумом. Только таким образом наша теория может быть подтверждена или опровергнута.

Глава 4 основана на клиническом опыте. Это заметно уже хотя бы потому, что особое внимание в ней уделяется факторам, порождающим невроз, мотивам, прекрасно известным любому психотерапевту, таким как инерция и лень, сенсорные удовольствия, потребность в сенсорной стимуляции и активности, вкус к

жизни или отсутствие оного, вера в будущее или безнадежность, тенденция к регрессии, большая или меньшая готовность уступить страху, боязни, ужасу и т.п.; сверх того в ней идет речь о высших человеческих ценностях, тоже выступающих в качестве мотивации человеческого поведения, с о красоте и правде, о совершенстве и завершенности, о справедливости и порядке, об упорядоченности и гармонии и т.д.

Я обращаюсь к высшим человеческим ценностям не только в главах 3 и 4 этой книги, они подробно обсуждаются в главах 3, 4 и

5 "К психологии бытия" (295), в главе "О жалобах низких уровней, жалобах высших уровней и мета-жалобах" в работе "Евпсихичное управление" (291), а также в работе "Теория метамотивации: биологические основания ценностной жизни" (314).

Мы никогда не разберемся в человеке, если будем по-прежнему игнорировать его высшие устремления. Такие термины как "личностный рост", "самоактуализация", "стремление к здоровью", "поиск идентичности и автономии", "потребность в совершенстве" (и другие,

обозначающие устремление человека "ввысь") следует принять и широко употреблять уже потому, что они описывают общие, а, быть может, даже универсальные человеческие тенденции.

Но нельзя забывать, что человеку свойственны и иные, регрессивные, тенденции, такие, например, как склонность к страху, самоуничижению. Упиваясь рассуждениями о "личностном росте", мы рискуем внушить слушателям опасную иллюзию, особенно когда имеем дело с неоперившимися юнцами. На мой

взгляд, необходимой профилактикой против излишне легкого, поверхностного отношения к "личностному росту" должно стать тщательное исследование психопатологии и глубинной психологии человека. Приходится признать, что многие люди предпочитают хорошему плохое, что личностный рост, часто будучи болезненным процессом, пугает человека, что мы не обязательно любим то лучшее, что даровала нам природа, нередко мы просто боимся его; приходится признать, что большинство из нас испытывает двойственное чувство к таким

ценностям как правда, красота, добродетель, восхищаясь ими, и, в то же самое время, остерегаясь их проявлений (295). Сочинения Фрейда (я имею в виду изложенные в них факты, а не общую метафизику рассуждений) актуальны и для гуманистических психологов. Я бы также рекомендовал прочитать чрезвычайно тонкую работу Хоггарта (196), она позволяет прочувствовать и помогает понять, почему малообразованные люди, которых описывает автор, отличаются склонностью к вульгарному, тривиальному, дешевому и фальшивому.

Опираясь на данные, изложенные в главе 4, а также в главе 6, которая называется "Инстинктоподобная природа базовых потребностей", я пытаюсь выстроить некую систему сущностных человеческих ценностей, своего рода свод общечеловеческих добродетелей, которые сами для себя служат обоснованием и подтверждением s они изначально, по сути своей благие, они исконно желанны и именно поэтому не нуждаются ни в оправданиях, ни в оговорках. Эта иерархия ценностей уходит корнями в самую природу человека. Человек не просто желает их и стремится к ним,

они необходимы ему, необходимы для того, чтобы противостоять болезни и психопатологии. Облекая эту мысль в другие слова, скажу, что базовые потребности и метапотребности (314) являются своего рода внутренним подкреплением, тем безусловным стимулом, на базе которого в дальнейшем произрастают все инструментальные навыки и условные связи. Иначе говоря, для того чтобы достичь этих внутренних ценностей и животные, и люди готовы научиться чему угодно, лишь бы новые знания или новые навыки приближали их к этим главным, конечным ценностям.

Мне хотелось бы, пусть мельком, затронуть здесь еще одну идею. На мой взгляд, мы можем рассматривать инстинктоподобные базовые потребности и метапотребности не только как потребности, но и как неотъемлемые права человека. Эта мысль неизбежно приходит в голову, стоит только признать, что человек имеет такое же право быть человеком, как кошка имеет право быть кошкой. Только удовлетворяя свои потребности и метапотребности, человек становится "дочеловеченным", и именно поэтому их удовлетворение

следует рассматривать как естественное человеческое право.

Обозревая созданную мною иерархию потребностей и метапотребностей, я поймал себя на следующем размышлении. Я обнаружил, что эту иерархию можно представить в виде шведского стола, на котором расставлено множество вкусных кушаний. Человек, оказавшийся у этого стола, имеет возможность выбирать блюда в соответствии со своим вкусом и сообразуясь со своим аппетитом. Я веду к тому, что в любом суждении о мотивации человеческого поведения

всегда прослеживается характер гурмана, ценителя, судьи. Человек играет, какую мотивацию приписать наблюдаемому им поведению, и делает это в соответствии с собственным мировоззрением с оптимистическим или пессимистическим. На мой вкус, второй вариант выбора сегодня совершается гораздо чаще первого, настолько часто, что я готов назвать этот феномен "принижением уровня мотивации". Если говорить кратко, то данный феномен проявляет себя в том, что психолог, желающий объяснить поведение, отдает предпочтение низшим мотивам в

ущерб мотивам среднего уровня, а последние, в свою очередь, предпочитает высшим. Чисто материалистическая мотивация предпочитается социальной мотивации или метамотивации, крайне редко в своих толкованиях психологи пользуются комбинацией всех трех видов мотивации. В этой предвзятости есть что-то параноидальное, я слишком часто наблюдаю эту форму обесценивания человеческой природы, и в то же самое время, насколько мне известно, она пока не подвергалась должному научному исследованию. Я полагаю, что любая законченная

теория мотивации обязательно должна учитывать влияние этой негативной переменной.

Я убежден, что историк с легкостью приведет множество примеров, относящихся к разным культурам и разным эпохам, которые иллюстрировали бы мой тезис о наличии общей тенденции принижения или возвеличивания человеческой мотивации. В основе любого человеческого поведения мы склонны видеть только потребности низших уровней, забывая при этом о существовании высших потребностей и метапотребностей.

По моему мнению, данная тенденция основывается скорее на предвзятости мышления, нежели на эмпирических фактах. Работая со своими испытуемыми, я постоянно убеждался в том, что высшие потребности и метапотребности гораздо более могучи и требовательны, чем это предполагали даже сами испытуемые, и уж ни в коем случае не заслуживают того отношения, которым одаривают их ученые мужи. Совершенно очевидно, что вопрос о высшей мотивации носит эмпирический, научный характер и имеет настолько огромную

важность, что его нельзя отдавать на откуп академикам, ограниченным своими узконаучными проблемами.

Я расширил главу 5, посвященную концепции удовлетворения, добавив к ней раздел, в котором говорится о патологии удовлетворения.

Несомненно, еще пятнадцать-двадцать лет тому назад мы просто не были готовы к самой идее патологии удовлетворения, слишком парадоксально выглядела мысль о том, что достижение человеком желанной цели, которое должно было бы сделать его счастливым, может привести к патологии. Вслед

за Оскаром Уайльдом мы научились остерегаться своих желаний с мы узнали, что удовлетворение желания может обернуться трагедией. Это касается любых уровней мотивации с как материальных, так и интер-персональных, и даже трансцендентных.

От осознания этого парадокса один шаг до понимания того, что удовлетворение базовых потребностей само по себе еще не обеспечивает человека системой ценностей, не дает ему идеалов для веры и служения. Мы поняли, что удовлетворение базовых

потребностей может повлечь за собой скуку, чувство утраты цели, неверие в установленный порядок и тому подобные вещи. По-видимому, человек лишь тогда функционирует наилучшим образом, когда стремится восполнить недостающее, когда желает приобрести то, чего ему не хватает, когда мобилизует все свои силы для удовлетворения гложущей его потребности. А значит, gratification сама по себе еще не является гарантией счастья и удовлетворения. Это непростое, двойное состояние, оно не только разрешает проблемы, но и порождает их.

Все вышесказанное означает, что очень многие люди считают свою жизнь осмысленной только тогда, когда испытывают в чем-то нужду, когда стремятся восполнить некую нехватку. Однако мы знаем, что самоактуализированные люди, несмотря на то, что их базовые потребности удовлетворены, находят в жизни гораздо более богатый смысл, ибо умеют жить в реальности Бытия (295). Отсюда можно сделать вывод о том, что целепо-лагание в традиционной, расхожей жизненной философии трактуется ошибочно или, по меньшей мере, взгляд на него отличается крайней незрелостью.

Не менее важным для меня стало нарастающее понимание концепции, которую я назвал теорией жалоб (291). Если говорить кратко, то мое наблюдение состоит в том, что состояние радости, рожденное удовлетворением потребности недолговечно и на смену ему вскоре вновь приходит неудовлетворенность, только более высокого порядка (в идеале). Видимо, человеческая мечта о вечном счастье неосуществима. Разумеется, счастье возможно, оно достижимо и реально. Но нам, похоже, не остается ничего другого

как смириться с его быстротечностью, особенно, если мы говорим о высших, наиболее интенсивных формах счастья и радости. Высшие переживания длятся недолго, и они не могут быть долговечными. Интенсивное переживание счастья всегда эпизодично.

Это наблюдение заставляет нас пересмотреть наше понимание счастья, которое управляло нами на протяжении трех тысячелетий и определило наши представления о райских куцах и небесах обетованных, о хорошей жизни,

хорошем обществе и хорошем человеке. Наши сказки традиционно заканчиваются словами: "А потом они жили долго и счастливо". То же самое можно сказать о наших теориях социального совершенствования и теориях социальной революции. Мы слишком много ждали, а потому впоследствии были разочарованы в от вполне конкретных, но ограниченных, социальных реформ. Мы много ждали от профсоюзного движения, от предоставления женщинам избирательных прав, от прямых выборов в Сенат, от введения дифференцированного подоходного

налога и от множества других социальных благ, в которых мы выросли и без которых не мыслим нашу жизнь, с взять хотя бы поправки к нашей Конституции. Каждая из этих реформ представлялась нам окончательным разрешением всех проблем, сулила наступление "золотого века", нескончаемой эры счастья и благоденствия, а в конечном итоге вызывала всеобщее разочарование. Но разочарование означает, что была очарованность, крах иллюзий предполагает наличие таковых. Мы вправе ждать лучшего, вправе надеяться на более совершенный порядок вещей. Однако

мы должны понимать, что абсолютного совершенства нет, что вечное счастье недостижимо.

Я должен привлечь внимание также и к почти незамеченному факту, хотя теперь он представляется совершенно очевидным, а именно к тому, что человек склонен принимать как должное дарованные ему блага: он забывает о них, исторгает их из сознания, не ценит их с по крайней мере, до тех пор, пока судьба не лишит его этих благ (см. также 483). Подобное отношение сегодня, в январе 1970 года, когда я пишу эти строки, кажется мне одной из

характеристик американской культуры. Я вижу, как беспечные и недальновидные люди пренебрежительно взирают на очевидные достижения, на бесспорные перемены к лучшему, за которые человечество боролось на протяжении последних ста пятидесяти лет. Сталкиваясь с несовершенством общества, слишком многие сегодня готовы отмахнуться от благ, дарованных им цивилизацией, готовы увидеть в них обман, фальшивку, которые не имеют ценности и не заслуживают признания, защиты и борьбы.

Для того, чтобы проиллюстрировать этот комплекс, рассмотрим хотя бы борьбу за "освобождение" женщин (хотя я мог бы привести множество Других примеров). Она со всей очевидностью показывает, насколько еще люди привержены к дихотомичному мышлению, к мышлению "или-или", насколько нам непривычно мыслить иерархично и интегративно. О чем обычно мечтают девушки? В нашей культуре это, как правило, мечты о любви. Предел мечтаний молоденькой девушки с любящий мужчина, который затем женится на ней, обеспечивает ей домашний уют и

становится отцом ее ребенка. Ей грезится, что после этого они живут долго и счастливо всю оставшуюся жизнь. Но факт остается фактом: сколь бы страстными ни были девичьи мечты о любящем муже, доме и ребенке, приобретая эти блага, многие женщины рано или поздно начинают чувствовать пресыщение, воспринимая все имеющееся как нечто естественное, само собой разумеющееся. Они испытывают тревогу и недовольство, им кажется, что есть еще что-то, чего они уже не могут или не успевают достичь. Самая распространенная ошибка, которую допускают при

этом женщины, состоит в противопоставлении семьи и карьеры. Очень часто женщина чувствует себя обманутой, она начинает относиться к браку как к средству порабощения и устремляется к удовлетворению более высоких потребностей и желаний, таких, например, как карьера, путешествия, личностная автономия и т.п. Но в том-то и состоит основное положение теории жалоб и иерархически-интегративной теории потребностей, что такого рода дихотомизация есть не что иное, как признак незрелости. Неудовлетворенной женщине можно

посоветовать беречь то, что она имеет, и только после этого с по принципу профсоюзного движения с требовать большего! Это все равно, что сказать: оберегай что имеешь и желай большего. Но ведь даже здесь все обстоит таким образом, словно нам никак не пойдет впрок этот вечный урок: каждая домохозяйка мечтает о карьере и каждая домохозяйка, сделавшая карьеру, найдет новый повод для неудовлетворенности. Не успеет человек пережить момент удачи, не успеет прочувствовать трепет от исполнения желания, как уже воспринимает его как само собой

разумеющееся и вновь тревожится и проявляет недовольство, взыскуя Большого.

Я предлагаю для осмысления реальную возможность избежать неудовлетворенности. Для этого необходимо лишь осознать чисто человеческое свойство и стремиться к большему; отказаться от мечты о постоянном и непрерывном счастье, принять как данность тот факт, что человеку не под силу вечный экстаз; человек способен лишь на краткое переживание счастья, после которого со всей неизбежностью обречен на недовольство и пени о

недоступности большего. Постигнув это, мы сможем донести до всех людей знание, которое самоактуализированному человеку дается автоматически, мы расскажем, что мгновения удачи заслуживают того. чтобы считать их благословением и быть благодарными за них, и не поддаваться искушению сопоставления или выбора из двух взаимоисключающих альтернатив. Для женщины это значит не отказываться от истинно женских радостей (любовь, дом, ребенок), но обрета их. устремиться к полному дочеловечиванию, к воплощению

желаний, общих для женщин и мужчин, например, к реализации своих интеллектуальных и творческих способностей, к воплощению своих талантов, своего идиосинкратического потенциала, своего жизненного предназначения.

В корне была пересмотрена основная идея главы 6 "Инстинктоподобная природа базовых потребностей". Значительный прогресс, которого добилась в последние десять лет генетика, заставляет нас признать большую, чем мы признавали пятнадцать лет назад, весомость фактора наследственности. Наиболее

существенным с точки зрения психологии мне представляется факт открытия интересных метаморфоз, которые могут происходить с X- и Y-хромосомами: их удвоение, утроение, утрата и т.д.

Серьезной переделке по этим же причинам была подвергнута и глава 9 "Инстинктоподобна или нет деструктивность?"

Может статься, что достижения, которых добилась генетика, помогут мне стать более понятным, более доступным, чего мне очевидно не

хватало до сих пор. Споры о роли наследственности и среды сегодня практически ничем не отличаются от тех, что велись пятьдесят лет назад. Мы по-прежнему слышим как адептов упрощенной теории инстинктов, с одной стороны, так и высказывания, выражающие крайнее презрение по отношению к инстинктивизму, презрение, расцветающее на почве тотального и радикального инвайронментализма. Тезисы как одних, так и других слишком легко опровергнуть, они настолько несостоятельны, что мы вправе назвать их просто глупыми. В противовес этим двум полярным

точкам зрения я предлагаю третью с
мою теорию, которую я формулирую
в главе 6 и поясняю в последующих
главах. По моему мнению, человек
обладает лишь очень слабыми
рудиментами инстинктов, которые
даже не стоило бы называть
инстинктами в истинном, животном,
смысле этого слова. Эти рудименты,
эти инстинктоидные тенденции
настолько слабы, что не могут
противостоять культуре и научению,
с последние факторы гораздо более
сильны и могучи. Фактически,
можно сказать, что психоанализ и
другие формы вскрывающей
терапии, хотя бы тот же "поиск

идентичности", выполняют очень трудную, очень деликатную задачу высвобождения инстинктоидных тенденций, вызволения слабо обозначенной сущностной природы человека из-под груза внешних пластов, сформированных научением, привычками и культурными влияниями. Одним словом, человек имеет биологическую сущность, но эта сущность очень слаба и нерешительна: необходимы специальные методы, чтобы обнаружить ее. Человеку приходится искать и обнаруживать в себе с индивидуально и субъективно с свое

животное начало, свою биологическую человечность.

Таким образом, мы приходим к выводу, что человеческая природа чрезвычайно податлива, податлива в том смысле, что культура и среда с легкой небрежностью угнетают или даже убивают в нас присущий нам генетический потенциал, но они не в состоянии породить его или усилить. Мне думается, этот вывод может послужить веским аргументом в пользу предоставления абсолютно равных социальных возможностей всем младенцам, приходящим в этот мир. Он же может стать чрезвычайно

мощным аргументом в пользу
хорошего общества, поскольку плохое
общество угнетает развитие
врожденного потенциала человека.
Последнее положение подкрепляет и
развивает ранее выдвинутое мною
утверждение о том, что
принадлежность к роду
человеческому *ipso facto* дает
человеку право стать
дочеловеченным, то есть
актуализировать все возможные
человеческие потенции.
Человечность как принадлежность к
человечеству должна определяться
не только в терминах бытия, но и в
терминах становления. Мало

родиться человеком, нужно стать им-
В этом смысле младенец только в
потенции является человеком, он
должен дорасти до человечности, и в
этом ему должны помочь семья,
общество и культура.

Приняв эту точку зрения, мы в
конечном итоге станем серьезнее,
чем прежде, относиться и к самой
идее человечности (биологической),
и к индивидуальным различиям
между людьми. Рано или поздно мы
научимся думать об этих феноменах
по-новому. Во-первых, мы поймем,
что человечность с слишком
пластичное и хрупкое, легко

изменяемое и уничтожаемое явление, что вторжение в процесс дочеловечивания и стремление Грубо воздействовать на индивидуальные особенности человека может порождать всевозможные тонкие, почти неуловимые формы патологии. Это понимание, в свою очередь, поставит перед нами весьма деликатную задачу поиска и раскрытия характера, конституции, скрытых наклонностей каждого индивидуума, с тем, чтобы индивидуум мог расти и развиваться в своем стиле, индивидуальном и неповторимом. Такой подход потребует от психологов гораздо

большого внимания к тем едва уловимым психологическим и физиологическим нарушениям, к тем страданиям, которыми человек расплачивается за отрицание и забвение своей истинной природы и которые порой не осознаются им и ускользают от внимания специалистов. Это, в свою очередь, означает гораздо более точное, и вместе с тем более широкое употребление термина "правильное развитие", распространение его на все возрастные категории.

Завершая эту мысль, хочу сказать, что мы должны быть готовы к тяжелым

моральным последствиям, которые с неизбежностью повлечет за собой уничтожение социальной несправедливости. Чем менее весомым будет становиться фактор социальной несправедливости, тем громче будет заявлять о себе "биологическая несправедливость", заключающаяся в том, что люди приходят в этот мир, имея различный генетический потенциал. Ведь если мы соглашаемся предоставить каждому ребенку возможность полного развития его потенций, мы не можем отказать в этом праве и биологически ущербным детям. Кого винить в том, что ребенок родился со

слабым сердцем, с больными почками или с неврологическими дефектами? Если во всем виновата матушка-природа, то как компенсировать ущерб самооценке индивидуума, с которым так "несправедливо" она обошлась?

В этой главе, как и в других своих работах, я пользуюсь понятием "субъективная биология". Оно, как мне кажется, служит мостиком через пропасть, которая издавна разделяет субъективное и объективное, феноменологию и поведение. Я надеюсь, что мое открытие, суть которого сводится к тому, что

человек может изучать и познавать свою собственную биологию интроспективно и субъективно, окажется полезным для специалистов, и особенно для биологов.

Глава 9, в которой речь идет о деструктивное, подверглась весьма существенной переработке. Теперь я склонен рассматривать деструктивность в рамках более широкой категории, как один из аспектов психологии зла, и надеюсь, что проделанный мною тщательный анализ данного аспекта убедит ученых в возможности и

осуществимости эмпирического, научного подхода к проблеме зла в целом. Развернув проблему зла лицом к эмпирическому опыту, подчинив ее юрисдикции науки, мы вправе надеяться на все большее понимание данной проблемы, а понимание, как известно, всегда влечет за собой открытие тех или иных путей решения проблемы.

Мы уже знаем, что агрессия детерминирована как генетическими, так и культурными факторами. Но я также счел необходимым провести различие

между здоровой и нездоровой агрессией.

Очевидно, что в причинах человеческой агрессии нельзя винить только общество или только природу человека, и точно так же очевидно, что зло как таковое не может быть только социальным или только психологическим продуктом. Это настолько банально, что не стоило бы и говорить об этом; однако, к сожалению, мне приходится встречать людей, которые не только верят в подобного рода несостоятельные теории, но и действуют, сообразуясь с ними.

В главе 10 "Экспрессивный компонент поведения" я употребляю понятие "аполлинический контроль", означающее такие формы регуляции поведения, которые не угрожают, а напротив, благоприятствуют удовлетворению потребности. Я считаю это понятие чрезвычайно важным как для теоретической, так и для прикладной психологии. Именно употребление этого понятия дало мне возможность провести грань между импульсивностью (связанной с нездоровьем) и спонтанностью (связанной со здоровьем), грань, крайне необходимую сегодня,

особенно для молодежи, как, впрочем, и для всех тех, кто склонен видеть в любом ограничении инструмент подавления. Надеюсь, проведенное мною различие принесет такую же пользу другим, какую оно принесло мне.

Я не ставил перед собой задачу решить такие извечные проблемы, как проблемы морали, политики, свободы, счастья и т.п., но уверен, что уместность и мощь предложенного мною концептуального орудия будут очевидны для всякого серьезного мыслителя. Психоаналитик

наверняка отметит, что мое решение в известной мере перекликается с тем компромиссом между принципом удовольствия и требованиями реальности, о котором писал Фрейд. Думаю, что анализ подобия и отличия моей теории с любой другой станет полезным упражнением для увлеченного теоретика психодинамической психологии.

Из главы 11 я попытался устранить все сомнительные места, которые могли бы вызвать у читателя недоумение или замешательство; я однозначно связал понятие

самоактуализации с людьми зрелого возраста. Разработанные мною критерии самоактуализации позволяют мне с большой долей уверенности утверждать, что феномен самоактуализации не встречается у молодежи. Молодые люди, по крайней мере в нашей культуре, не успевают достичь полной идентичности и автономии: в силу недостатка опыта они не в состоянии постичь тихую постромантическую любовь и преданность; они, как правило, еще не нашли себя в этой жизни, не нашли свое призвание, не выстроили тот алтарь, на который могли бы

положить все свои способности и таланты. У них нет пока собственной системы ценностей, нет жизненного опыта, который предполагает не только переживание успеха, но и переживание неудачи, трагедии, поражения, равно как и чувство ответственности за близких людей; они не освободились от перфекционистских иллюзий и не стали реалистами, они не примирились со смертью, не научились терпению: они не успели познать свои пороки и потому не умеют сострадать порокам других; они пока не умеют быть снисходительными к родителям и взрослым, уважать власть и

авторитеты; они не получили достаточного образования и не открыли для себя пути, ведущие к мудрое ги; им недостает мужества, чтобы достойно принять безвестность, отсутствие признания, они стесняются быть хорошими, добродетельными людьми, и т.д. и т.п.

В любом случае, о какой бы возрастной категории мы ни говорили, я считаю, что с точки зрения психологической стратегии было бы полезно различать понятия зрелости, дочеловеченности, самоактуализации, с одной стороны,

и понятие здоровья с с другой.
Здоровье разумнее было бы
трактовать как "развитие и движение
в сторону самоактуализации": в
такой трактовке концепция здоровья
наполняется особым смыслом и
становится вполне доступной для
научного изучения. Проведенные
мною исследования молодых людей,
студентов колледжа позволяют мне
настаивать на принципиальной
возможности обнаружения
эмпирических различий между
"здоровым" и "нездоровым". У меня
сложилось впечатление, что
здоровые юноши и девушки
продолжают расти: они приятны и

привлекательны, в них нет злобы; в глубине души они добры и альтруистичны (хотя и стыдятся проявлений этих качеств), они могут быть нежными сыновьями и дочерьми, они готовы дарить свою любовь тем представителям старшего поколения, которые, на их взгляд, заслуживают этого. В среде сверстников они зачастую чувствуют себя неуверенно, так как их мнения, вкусы и пристрастия более традиционны, более искренни, более метамотивированы (а значит, и более добропорядочны), чем мнения и вкусы среднего большинства. Втайне они испытывают неловкость,

сталкиваясь с проявлениями жестокости, злобы и стадного чувства, которые мы часто можем наблюдать в молодежной среде.

Разумеется, у меня нет полной уверенности в том, что вышеописанный синдром здоровья является прямой дорогой к самоактуализации в зрелом возрасте. Только лонгитюдные исследования могут дать однозначный ответ на этот вопрос.

Я определил моих самоактуализированных испытуемых

как людей, трансцендировавших свою принадлежность к той или иной национальности, и мог бы добавить, что каждый из них преодолел свою классовую и кастовую принадлежность. Так показывают мои исследования, хотя я, признаться, ожидал обнаружить, что достаток и высокое социальное положение повышают вероятность самоактуализации.

При работе над этим изданием я поднял еще один вопрос, а именно: "Правда ли, что самоактуализация возможна только в окружении "хороших" людей, только в хорошем

обществе?" И теперь, оглядываясь назад, могу поделиться впечатлением, которое, конечно, требует проверки. Как мне кажется, самоактуализированные люди по сути своей очень гибки, они способны адаптироваться к любой среде, к любому окружению. С хорошими людьми они обращаются именно так, как того заслуживают хорошие люди, тогда как к плохим относятся именно как к плохим.

Полезным для лучшего понимания самоактуализированного человека оказался вывод, который я сделал в процессе изучения "жалоб" (291), с я

обнаружил, что многие люди не умеют ценить возможность удовлетворения потребностей и желаний, а порой с пренебрежением относятся к уже Удовлетворенной потребности.

Самоактуализированным индивидуумам почти не свойственно это заблуждение, являющееся источником многих человеческих страданий. Другими словами, самоактуализированные люди умеют быть "благодарными". Они всегда помнят о дарованных им жизнью благах. Для них чудо всегда остается чудом, даже если они сталкиваются с ним вновь и вновь. Именно эта

способность непрестанно осознавать ниспосланную им удачу, именно эта благодарность судьбе за возможность наслаждаться благами жизни служит гарантией того, что жизнь для них никогда не утратит свою ценность, привлекательность и новизну.

Признаться, я испытал большое облегчение, когда мне удалось благополучно завершить исследование самоактуализированных людей. Начиналось оно как азартная игра, я упрямо пытался доказать то, что нашептывала мне интуиция, зачастую поступаясь при этом то

одним, то другим из основных канонов научного метода и философской критики. Я руководствовался правилами, которые я сам придумал, и прекрасно понимал, сколь тонок лед под моими ногами. Неудивительно, что на всем протяжении исследований я не мог избавиться от тревоги, сомнений и внутренних противоречий.

За последние несколько десятилетий мои предположения много раз были проверены и подтверждены (см. библиографию), и, казалось бы, теперь я мог бы перестать тревожиться. Однако мне слишком

хорошо известно, что главные методологические и теоретические проблемы все еще не решены. Прделанная нами работа с лишь начало долгого пути. Теперь в нашем распоряжении имеются гораздо более объективные, согласованные и безличные методы отбора самоактуализированных (здоровых, до-человеченных, автономных) людей, чем прежде. Четко обозначен кросс-культурный аспект работы. Длительные исследования людей, от колыбели до могилы, предоставят нам подтверждения нашей правоты, единственно надежные, по моему мнению. Выборки испытуемых будут

более репрезентативны, в отличие от моего принципа отбора, более сходного с выбором чемпионов Олимпийских игр. Нам предстоит более обстоятельно, чем это делал я, исследовать самые "упрямые" из дурных привычек лучших представителей рода человеческого, и мы приблизимся к пониманию самой сущности человеческого зла.

Я убежден, что такого рода исследования преобразят наше понимание науки (292), этики и ценностей (314), религии (293), труда, менеджмента и межличностных отношений (291),

общества (312), и кто знает чего еще. Кроме того, я думаю, что большие социальные и образовательные изменения могли бы начаться почти немедленно, если, например, мы убедили бы нашу молодежь отказаться от свойственного им перфекционизма, нереалистических ожиданий совершенства человека, общества, учителей, родителей, политиков, брака, дружбы, любви с совершенства нет и просто не может быть, за исключением кратких моментов высших переживаний, полного слияния и т.д. Даже при всем несовершенстве нашего знания мы понимаем, что подобные

ожидания с не более чем самообман и, следовательно, неизбежно и неумолимо ведут к разочарованию, а вслед за ним с к отвращению, озлобленности, депрессии и жажде мести. Лозунг "Даешь нирвану!" сам по себе представляется мне огромным источником озлобления. Требуя совершенного лидера или совершенное общество, мы тем самым отказываемся от выбора между лучшим и худшим. Если видеть в несовершенстве порок, то все становится порочным, так как совершенства не существует.

С другой стороны, не могу не сказать о позитивных аспектах, которые открываются нам в связи с выходом на этот новый, великий рубеж исследования. Мы неуклонно приближаемся к открытию и познанию ценностей, свойственных человеческой природе, стоим на пороге постижения системы ценностей, которая может заменить собой религию, удовлетворить человеческое стремление к идеалу, вооружить человека нормативной философией жизни, дать каждому то, в чем он нуждается, о чем тоскует, без чего человеческая жизнь становится порочной, вульгарной и

тривиальной.

Психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально. Именно в этом смысле оно "лучше" болезни и "выше" ее. Оно не только правильно и истинно, но и более правдиво, ибо здоровый человек способен узреть больше правды, и более высокой правды. Недостаток психологического здоровья не только угнетает человека, но его можно рассматривать как своеобразную форму слепоты, когнитивной

патологии, равно как форму моральной и эмоциональной неполноценности. Нездоровье с это всегда ущербность, ослабление или утрата потенций к деятельности и достижению.

Здоровых людей немного, но они есть. Мы уже показали, что здоровье со всеми его ценностями с правдой, добродетелью, красотой с возможно, а, значит, вполне реально и достижимо. Если человек стремится быть зрячим, а не слепым, хочет чувствовать себя хорошо, а не плохо, предпочитает цельность с ущербности, мы можем сказать, что

он выис-кует психологического здоровья. Мне вспоминается девочка, которая на вопрос: "Почему добро лучше, чем зло?" ответила: "Потому что оно лучше". Следуя этой же логике рассуждений, мы можем сказать, что жить в "хорошем обществе" (в братском, синергичном, доверительном, построенном в соответствии с Теорией Игрек) "лучше", чем в обществе, где правит закон джунглей (в авторитарном, злом, построенном в соответствии с Теорией Икс) с лучше как с биологической, медицинской, дарвиновской точки зрения, так и с точки зрения "дочеловечивания",

лучше как субъективно, так и объективно (314). То же самое справедливо в отношении хорошего брака, хорошей дружбы, хороших детско-родительских отношений. Такие отношения не только желанны (человек отдает им предпочтение, стремится к ним), но и в определенном смысле "желательны". Я понимаю, что в такой постановке вопроса может заключаться серьезная проблема для профессиональных философов, но я уверен, что они справятся с ней.

Тот факт, что человек может быть хорошим, здоровым и что такие люди

есть с пусть даже их мало и
слеплены они из того же теста, что
остальные, с уже сам по себе вселяет
в нас мужество, надежду, решимость
и веру в человека и его возможности
роста. Эта вера в возможности
человеческой природы, даже самая
робкая, подтолкнет нас к
построению общества, основанного
на принципах братской любви и
сострадания.

В настоящее издание не вошла
последняя глава первого издания,
которая называлась "К позитивной
психологии"; то, что на 98 процентов
было верно в 1954 году, сегодня

истинно только на две трети. Позитивная психология уже существует сегодня, хотя и не получила еще широкого признания. Такие новые направления психологии как гуманистическое, роджерсовское, эмпирическое, трансцендентное, экзистенциальное, холисти-ческая психология и психология ценностей бурно развиваются, по крайней мере в Соединенных Штатах, хотя, к сожалению, представлены еще не на всех факультетах психологии, так что заинтересованному студенту остается только настойчиво искать литературу по данным вопросам или

надеяться на случайные находки. Читателю, который хотел бы самостоятельно изучить этот вопрос, я посоветовал бы обратиться к работам Мустакаса (344), Северина (419), Бюгенталя (69), Сутича и Вич (441), в них он найдет хорошее изложение идей и данных, полученных на репрезентативных выборках испытуемых. Адреса соответствующих школ, журналов, обществ можно найти в Eurpsychian Network, в одном из приложений к моей книге "К психологии Бытия" (см. 295).

Аспирантам я бы все же рекомендовал прочесть последнюю главу первого издания, которое скорее всего можно найти в большинстве университетских библиотек. Им же советую обратить внимание на мою книгу "Психология науки". Тем специалистам, которые хотят глубже вникнуть в поднятые здесь вопросы и действительно разобраться в них, могу порекомендовать великую книгу М. Полани *Personal Knowledge* (376).

Новое издание, которое вы держите в своих руках, может послужить ярким

воплощением неприятия
традиционной науки, науки,
свободной от ценностей, или, вернее
сказать, тщетно старающейся быть
свободной от них. Оно откровенно
нормативно, оно более уверенно
заявляет, что наука с это не что иное,
как спровоцированный ценностями
поиск ценностей учеными,
взыскующими ценностей. Ученые
могут, я заявляю это со всей
Прямотой, открывать и изучать
высшие, общечеловеческие
ценности, заложенные в самой
природе человека.

Кому-то моя книга может показаться
выпадом против науки, которую они
любят и уважают. Но я люблю и
уважаю науку не меньше их. Я
понимаю, что их опасения имеют
под собой основание. Многие
ученые, особенно представители
социальных наук, видят единственно
возможную альтернативу "чистой",
бесценностной науке в тотальном
подчинении науки тем или иным
политическим интересам (что по
определению означает контроль над
распространением информации).
Приятие одного обязательно означает
для них отказ от другого.

Подобное дихотомизирование просто несостоятельно, ведь правдивая информация будет необходима всегда, даже для борьбы с политическим противником, даже самому "прожженному" политикану.

Но даже оставляя в стороне очевидную несостоятельность их аргументации и рассматривая этот крайне серьезный вопрос на самом высоком уровне обобщения, на который мы только способны, я полагаю, несложно будет доказать, что нормативные позывы (стремление делать добро, помогать

человечеству, совершенствовать мир) не только совместимы с научной объективностью, но и улучшают, усиливают науку, расширяют пространство ее юрисдикции, по сравнению с тем, которое она имеет сейчас, стараясь быть нейтральной, свободной от ценностей, отказывая им в научности и фактологичности. Доказать это будет несложно, если мы расширим нашу концепцию объективности, включив в нее не только познание "отрешенного созерцателя" (попустительствующее, невовлеченное, относительное познание; познание извне), но также и эмпирическое познание (85), то,

что я называю любящим или даоистичным познанием.

Простейший образец даосской объективности можно обнаружить в феноменологии незаинтересованной любви и восхищения Бытием другого (любовь на уровне Бытия).

Например, когда человек любит ребенка, или Друга, или работу, или даже "проблему", или область знания, он может настолько преисполниться любовью и приятием, что его чувство возвышается до полной невмешательности, он принимает объект любви таким, какой он есть, у

него не возникает ни малейшего желания изменить или улучшить его. Необходимо крепко любить, чтобы не вмешиваться в бытие и становление любимого. Нужно очень сильно любить ребенка для того, чтобы позволить ему развиваться самостоятельно, следуя внутренним позывам. Но главная моя мысль заключается в том, что человек способен на столь же самоотверженную любовь к истине. Человек в состоянии возлюбить истину настолько, чтобы заведомо довериться всем ее желаниям и побуждениям. Точно так же мы любим своего ребенка еще до его

рождения, точно так же, затаив дыхание и изнемогая от невыносимого счастья, мы ждем его появления на свет, чтобы увидеть его лицо и навсегда полюбить.

Очень многие люди в своих мечтах планируют жизнь ребенка, возлагают на него честолюбивые надежды, предуготовливают ему те или иные социальные роли, но все это совершенно не даоистично. Они навязывают ребенку свои ожидания, заведомо зная, кем он должен стать и каким должен стать, но я бы сказал, что такой ребенок рождается в

невидимой глазу смирительной рубашке.

Истину можно любить так же, как дитя с доверяя ей, испытывая счастье и восхищение от того, что она готова проявить свою сущность. Истина как таковая, истина самостоятельная, своенравная и откровенная будет прекраснее, чище, истиннее, чем если бы мы вынуждали ее соответствовать нашим ожиданиям, надеждам, планам или текущим политическим потребностям. В последнем случае истина тоже оказывается ограничительной смирительной рубашкой.

Нормативный подход, если понимать его неправильно с только как стремление подогнать истину под некие априорные ожидания, с действительно может искалечить, исказить истину, и боюсь, что именно этим и занимаются ученые, подчиняющие науку политике. Иное понимание нормативности у даоистичного ученого: он любит зарождающуюся истину настолько, что готов принять ее как самую лучшую из истин, и потому позволяет ей быть самой собой.

Кроме того, я полагаю: чем менее замутнена истина, чем менее она искажена доктринерством, тем лучшее будущее ожидает человечество. Мне ^ кажется, что человечество больше выиграет от истин, постигнутых нами в будущем, нежели от тех или иных политических убеждений, которых мы придерживаемся сегодня. Я доверяю еще неоткрытым истинам больше, чем уже известным мне.

Это не что иное, как научно-гуманистическая версия высказывания: "Не моя воля будет

исполнена, но Твоя". Мои тревоги, мои надежды на человечество, мое рвение делать добро, мое желание мира и братства, мои нормативные устремления с все это, я чувствую, принесет большую пользу, если я останусь смиренно открытым, объективным и по-даосски невовлеченным, откажусь предрешать истину или вмешиваться в нее, если буду по-прежнему верить в то, что чем больше я узнаю, тем больше пользы смогу принести.

Неоднократно в этой книге, как и во многих последовавших вслед за ней публикациях, я заявлял, что

актуализация истинных потенций ребенка определяется наличием любящих родителей и других людей, удовлетворяющих его базовые потребности, а также всеми теми факторами, которые теперь называют "экологическими", "здоровьем" или "нездоровьем" культуры, ситуацией в мире и т.д. Движение в сторону самоактуализации и дочеловеченности становится возможным благодаря целостной иерархии "хороших условий". Эти физические, химические, биологические, межличностные, культуральные условия значимы для

индивидуума настолько, насколько они обеспечивают или не обеспечивают удовлетворение его базовых человеческих потребностей и "прав", насколько позволяют ему стать достаточно сильным, достаточно автономным, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью.

Человека, взявшегося изучать эти предпосылки, может потрясти, насколько хрупок человеческий потенциал, насколько легко он может быть разрушен или угнетен, настолько легко, что дочеловеченный человек кажется нам чудом,

невероятной случайностью,
внушающей благоговейный страх и
трепет. Но вместе с тем уже сам факт
существования
самоактуализированных людей
убеждает нас в возможности
самоактуализации, и,
воодушевленные, мы верим, что все
опасности преодолимы, что
финишная черта может быть
пересечена.

При этом исследователь почти
наверняка подвергнется
перекрестному огню обвинений, как
относительно межличностной, так и
интрапсихической реальности, он

заслужит звание "оптимиста" или "пессимиста" в зависимости от того, на чем он сосредоточен. На него посыплются упреки и апологетов наследственности, и инвайронменталистов.

Политические группы попытаются, конечно же, приклеить к нему тот или иной ярлык, заимствованный из броских газетных заголовков.

Ученый, безусловно, воспротивится этим тенденциям "все или ничего", этой дихотомизации и рубрификации, он будет продолжать думать в терминах степени, он будет холистичным, отдавая себе отчет в

том, что существует множество детерминант, действующих одновременно. Он будет стараться ; быть восприимчивым к фактам, по мере сил отделяя их от своих желаний, надежд и страхов. Сейчас совершенно очевидно, что эти проблемы с что такое хороший человек и что такое хорошее общество с подпадают под юрисдикцию эмпирической науки, и что мы можем уверенно ожидать прогресса знания в этих областях (316).

Есть две проблемы с проблема дочеловечности и проблема

хорошего общества, способствующего
дочеловечиванию. В этой книге
большее внимание уделено первой
проблеме. Я много писал об этом
предмете после 1954 года, когда эта
книга впервые вышла в свет, но не
счел нужным включить свои данные
в это переиздание. Вместо этого я
отсылаю читателя к некоторым из
моих трудов по данному вопросу
(291, 301, 303, 311a, 311b, 312, 315) и
со всей настоятельностью советую
ознакомиться с литературой
экспериментального плана по
нормативной социальной психологии
(которую сегодня называют по-
разному с теория развития

организаций, теория организации, теория управления и т.д.). Мне кажется, что эти теории, отчеты об исследованиях и экспериментах очень важны сегодня, поскольку предлагают реальную альтернативу различным версиям марксистской теории, демократическим и авторитарным теориям, равно как и другим существующим ныне социальным философиям. Меня вновь и вновь поражает, что так мало психологов знает об этих работах, таких, например, как работы Арджриса(15, 16), Бенниса(42, 43, 45), Ликерта(275), и Мак-Грегора(332), с я упомянул только

некоторых исследователей в этой области. В любом случае, каждый, кто пожелает всерьез заняться теорией самоактуализации, должен так же серьезно отнестись к этому новому течению в социальной психологии. Если бы мне предложили выбрать один-единственный журнал, чтобы порекомендовать его человеку, интересующемуся современными разработками в данной области, я бы назвал Journal of Applied .Behavioral Sciences, хотя его название может ввести в заблуждение.

В заключение мне бы хотелось назвать книгу, которую вы держите в своих руках, провозвестницей гуманистической психологии, или воплощением того, что сегодня называют Третьей силой. Очень юная с точки зрения классической науки, гуманистическая психология открыла перед учеными двери для изучения таких психологических явлений, которые можно назвать трансцендентными или трансперсональными, тех фактов, которые прежде были принципиально исторгнуты из сферы научного рассмотрения бихевиоризмом и фрейдизмом. В

число этих феноменов я включаю не только высшие и позитивные состояния сознания и личности, такие как трансценденция материализма, верхние пределы Эго, установки противостояния атомистическому мировоззрению и т.д., но также концепцию ценностей (вечных истин), которая является частью расширившего свои границы Я. Уже появился новый журнал, посвященный этим вопросам, с Journal of Transpersonal Psychology.

Сейчас уже возможно начать думать о трансчеловеческом, о психологии и философии, трансцендирующей

человека как вид. Но это еще
впереди.

А.Г.М.

Благотворительный фонд Лафлина

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить глубокую
благодарность Биллу Лафлину и
Благотворительному фонду Лафлина
за постоянную поддержку, за
дарованные мне время и свободу
размышлений, которые, собственно,

и позволили мне подготовить новую редакцию моей книги. Такой труд с осмысление проблемы до самой ее глубины с требует абсолютной погруженности. И без поддержки фонда мне вряд ли удалось бы завершить эту работу. Кроме того я хочу поблагодарить Фонд развития образования Форда за помощь, оказываемую мне в течение 1967s1968 годов. В эти годы я разработал теорию гуманистического образования.

Отдельную благодарность приношу миссис Кей Понтиус, которая не только взяла на себя все

секретарские обязанности,
связанные с переизданием книги, но
и составляла библиографию,
редактировала и корректировала все,
выходящее из-под моего пера. Все.
что она делала, она делала
расторопно, толково и
жизнерадостно. Не могу не
поблагодарить ее за принятые на себя
хлопоты. Благодарю также и Хильду
Смит, моего прежнего секретаря в
Брэндейзском университете, за
помощь, оказанную мне в начале
работы еще в университетских
стенах. Спасибо Мэрилин Моррелл,
которая великодушно помогла мне в
работе над библиографией. Спасибо

Джорджу Миддендорфу из Harper & Row, который предложил мне взяться за переиздание книги, чему я теперь очень рад.

Считаю себя обязанным отдать долг признательности моим коллегам, Результатами исследований которых я воспользовался при написании Этой книги и чьи труды перечислил в библиографии. Мне бы хотелось поблагодарить многих своих друзей слишком многих, чтобы я мог перечислить их здесь, которые помогали мне, слушали меня, соглашались и спорили со мной. Очень часто для решения

теоретической проблемы достаточно изложить ее другу. Моя жена Берта, ежедневно вынужденная выслушивать мои нескончаемые монологи, не только проявляла чудеса терпения, но и дала мне массу полезных советов. Благодарю ее и за помощь, и за терпение.

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

Эта книга появилась благодаря великодушной помощи моих братьев Гарольда, Пола и Лью из Universal Container Corporation

ГЛАВА 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К НАУКЕ

Психологическая интерпретация науки начинается с четкого осознания того факта, что наука — творение человека, а вовсе не автономное или внечеловеческое явление, не вещь в себе, не *per se*. Наука уходит своими корнями в человеческие мотивы, цели науки — человеческие цели, наука создается, поддерживается и обновляется людьми. Ее законы,

организация, формулировки
вытекают не только из природы
реальности, которую она открывает,
но также из природы человека,
совершающего это открытие.

Психолог, особенно клинический
психолог, совершенно естественно и
почти произвольно будет
рассматривать любое явление,
носящее малейшие следы
субъективного, как эпифеномен
личностного влияния и за всякой
научной абстракцией он видит
человека, создавшего ее, он
исследует ученых так же, как и саму
науку.

Психолог обязан понимать, что противоположный подход к науке, попытки трактовать ее как автономное и саморегулирующееся образование, как механический пасьянс, успех которого определяется лишь раскладом карт в бесконечной колоде знания, с нереалистичен, ложен и даже антиэмпиричен.

В первой главе я считаю нужным пояснить очевидные основания, на которых базируется мой тезис, после чего попытаюсь раскрыть возможные последствия его применения и сферы приложения.

ПСИХОЛОГИЯ УЧЕНЫХ

Мотивация ученых

Ученые, как и прочие представители рода человеческого, движимы множеством потребностей: общевидовыми потребностями, например, потребностью в пище; потребностью в безопасности, защите, покровительстве; потребностью в социальных связях и в любви; потребностью в уважении и самоуважении, потребностью в положительной репутации и в

определенном уровне общественного положения; и наконец, потребностью в самоактуализации, то есть в воплощении заложенных в каждом из нас идиосинкратических и общевидовых потенциалов. Этот перечень потребностей широко употребим в психологии хотя бы потому, что фрустрация любой из этих потребностей приводит к психопатологии.

Менее изученными, но все же достаточно известными являются потребности когнитивного ряда с потребностью в познании (любопытство) и потребностью в

понимании (потребность в философской, теологической, ценностной теории).

И наконец, меньше всего исследованы такие человеческие потребности и стремления, как потребность в красоте, симметрии, простоте, завершенности и порядке (их можно назвать потребностями эстетического характера), а также экспрессивные потребности, потребность в эмоциональном и моторном самовыражении, по всей вероятности, непосредственно связанные с эстетическими потребностями.

У меня складывается впечатление, что все остальные известные нам потребности, нужды, желания и побуждения либо служат средством, приближающим нас к удовлетворению этих основополагающих, базовых потребностей, либо невротичны по своей природе, либо представляют собой продукт научения.

Очевидно, что человек, занимающийся философией науки, движим прежде всего потребностями когнитивного ряда. Только благодаря

неиссякаемому любопытству,
свойственному человеку,

наука достигла нынешней
естественно-исторической стадии
развития, только благодаря нашему
настойчивому стремлению к знанию,
осмыслению и систематизации она
вознеслась до столь высоких уровней
абстрагирования. Именно второе
условие с присущая только человеку
потребность в осмыслении и
построении теории с представляет
собой условие *sine qua non* для науки,
потому что зачатки любопытства мы
можем наблюдать и у животных (172,
174).

Однако другие человеческие потребности и мотивы также играют свою роль в развитии науки. Мы довольно часто упускаем из виду, что первые теоретики науки искали в ней прежде всего практическую пользу. Бэкон (24), например, видел в науке средство борьбы с болезнями и нищетой. Даже древние греки, несмотря на приверженность платоновской идее чистого и созерцательного разума, не забывали о практической, гуманитарной устремленности науки. Зачастую главным, исходным мотивом деятельности ученого становится

высокая человечность, чувство родства с человечеством, или, вернее, неистребимое человеколюбие. Многие ученые посвящают себя науке, имея в сердце ту же цель, что и врач, посвящающий себя медицине, с благою целью помощи другому человеку.

И наконец, мы должны отдавать себе отчет в том, что практически любая человеческая потребность может подтолкнуть человека на стезю научного труда, с другой вопрос, станет ли он ученым в высоком смысле этого слова. Человек может рассматривать науку как образ

жизни, как источник престижа, средство самовыражения или средство удовлетворения любой из бесчисленного множества невротических потребностей.

Деятельность большинства людей, как правило, мотивирована не каким-то одним, исключительным и всеохватывающим мотивом, а комбинацией множества разнонаправленных и одновременно действующих мотивов. Поэтому, осторожности ради, я склонен предположить, что любой отдельно взятый человек, работающий на поприще науки, движим не только

человеколюбием, но и простым человеческим любопытством, не только стремлением к почету и уважению, но и желанием заработать деньги и т.д. и т.п.

Синергическая природа
рациональности и импульсивности

Похоже, все уже согласны с тем, что глупо и бессмысленно продолжать противопоставлять разумное начало животному, ибо разум так же "животен", как потребность в пище, по крайней мере, у такого животного, каковым является человек.

Побуждение, импульс не обязательно противоречит уму и здравому смыслу, ибо здравый смысл сам по себе является импульсом. Во всяком случае, мы, кажется, все больше и больше осознаем, что у здорового человека рациональное и импульсивное начала синергичны, скорее пребывают в согласии, нежели противоборствуют друг другу. В данном случае нерациональное вовсе не синоним иррационального или антирационального; скорее, мы имеем дело с предрациональным. Если же мы сталкиваемся с принципиальным несоответствием

или даже антагонизмом между конативной и когнитивной сферами, можно почти наверняка предположить, что мы имеем дело с социальной или индивидуальной патологией.

Потребность в любви и уважении столь же "священна", как и устремленность к истине. Так же и "чистую" науку нельзя назвать более достойной, нежели науку "очеловеченную", но нельзя назвать и менее достойной. Человек нуждается как в первом, так и во втором, и противопоставление здесь неуместно. Научный труд может быть

игрой ума, а может рассматриваться как высокое служение, причем первое не исключает второго.

Насколько правы были древние греки в их безусловном уважении к разуму и логике, настолько же они ошибались, приписывая разуму исключительное значение.

Аристотель не сумел понять, что человеческая природа определяется не только разумом, но и любовью.

Когнитивные и эмоциональные потребности иногда конфликтуют между собой, удовлетворение первых зачастую приводит к фрустрации вторых, но это вовсе не означает, что

согласие между ними
принципиально невозможно; скорее,
мы имеем дело с проблемой
интеграции двух классов
потребностей, с проблемой
координации и соразмерности.
Очевидно, что стремление к
абстрактному знанию, к знанию в
высшей степени надчело-веческому,
этакое внеличностное любопытство,
может стать препятствием для
удовлетворения иных, не менее
важных потребностей, например,
потребности в безопасности. Говоря
об этом, я имею в виду не только
столь очевидный пример, как
изобретение атомной бомбы, но и

рассуждаю о явлениях общего порядка, пытаюсь приблизиться к мысли о том, что наука сама по себе является ценностной системой.

Согласитесь, что ученый, посвятивший себя надличностным изысканиям совершенной, "чистой" науки, вряд ли станет Эйнштейном или Ньютоном, скорее, его можно будет сравнить с тем ученым нацистом, который ставил свои опыты на людях в концлагерях, или с голливудским "ученым-безумцем". Более полное, гуманистическое и трансцендентное определение истины и науки вы найдете в других работах (66, 292, 376). Изыскания

науки ради науки с легкостью принимают такие же уродливые формы, как и произведения "чистого" искусства.

Плюралистическая природа науки

Наука, так же как и общение, работа, семья, служит удовлетворению самых разных потребностей человека. Любой человек сможет найти в науке нечто привлекательное для себя, неважно, юн этот человек или в годах, отважен или робок, педант или разгильдяй. Одних наука привлекает практической пользой,

гуманистическим смыслом, другие приходят в восторг от имперсонального, надчеловеческого начала пауки. Одни ищут в ней четкости и симметрии, точных формулировок, другие ценят содержание, они хотят больше знать о "важных" вещах, пусть даже в ущерб точности и элегантности формулировок. Одни все время рвутся вперед, им нравится быть пионерами, первооткрывателями, другие предпочитают осваивать, обустройства и обживать пространства, открытые другими. Одни ищут в науке безопасности, другие с острых ощущений.

Попробуйте отрешиться от личных пристрастий и перечислить черты идеальной супруги; точно так же невозможно описать идеального ученого, идеальную науку, идеальный метод, идеальную проблему, идеальное исследование. В реальной жизни нам могут нравиться или не нравиться те или иные отношения в той или иной семье, однако, несмотря ни на что, мы признаем за каждым человеком право выбирать себе спутника жизни в соответствии со своими вкусами; столь же плюралистичны мы должны быть по отношению к науке.

Функции науки можно условно подразделить, по меньшей мере, на девять классов:

1. Постановка проблемы; интуитивный поиск, выдвижение гипотезы;

2. Тестирование, проверка, подтверждение или опровержение выдвинутой гипотезы; ее корректировка; выдвижение новых гипотез, повторная проверка, экспериментирование: накопление фактов, их постоянное уточнение;

3. Организация, создание структуры, построение теории; поиск обобщений все более высокого порядка;

4. Накопление исторического опыта, знаний;

5. Технологическая функция: разработка и совершенствование научного инструментария, методологии, техник;

6. Административная, исполнительная и организационная

функции;

7. Публицистические,
просветительские функции;

8. Утилитарная функция;

9. Эмоциональные функции: радость
открытия, оценка, почет, уважение,
слава.

Многообразие функций науки
предопределяет необходимость
разделения научного труда, потому
что вряд ли можно найти человека,

который оказался бы в состоянии успешно исполнять столь разные обязанности. Разделение труда, в свою очередь, предопределяет потребность науки в самых разных людях с с разными вкусами, пристрастиями, способностями и умениями.

Я не открою Америку, если скажу, что пристрастия являются отражением характера и личности. Это утверждение одинаково справедливо и в том случае, если говорить о выборе определенной отрасли знания (один человек предпочитает заниматься физикой, а

другой с антропологией), и в том случае, когда мы анализируем истоки предпочтений той или иной узкой специализации (один человек увлечен орнитологией, а другой с генетикой). Этот же трюизм, хотя и не столь уверенно, мы вправе использовать, если возьмемся проанализировать причины выбора ученым конкретной научной проблематики (один занимается ретроактивным торможением, в то время как другой исследует феномен инсайта), причины выбора того или иного методического подхода, материала исследования, степени точности измерений, меры

практической и гуманитарной значимости исследования и т.д. и т.п.

Каждый из нас, каждый из служителей науки дополняет собой научную общность и нуждается в других. Если бы все ученые предпочли посвятить себя физике, то наука просто остановилась бы в своем развитии. Слава богу, что существует разнообразие научных вкусов и пристрастий, разнообразие не менее широкое, чем в предпочтениях того или иного климата или в музыкальных пристрастиях. Именно потому, что одним нравится звучание скрипки,

другим с тембр кларнета, а третьим с барабанная дробь, мы можем наслаждаться оркестровой музыкой. Так же и наука, наука в самом широком смысле этого слова, существует и развивается только благодаря разнообразию человеческих вкусов. Наука нуждается в разнообразии человеческого материала (не говоря уже о том, что она терпима к нему), разнообразие так же необходимо ей, как искусству, философии или политике, потому что каждый человек по-своему видит мир, ищет ответы на свои вопросы. Даже шизофреник, как ни странно, может

принести пользу науке, поскольку в силу своей болезни с особой остротой воспринимает некоторые вещи.

Монистический подход с вот реальная опасность, которая угрожает науке. Он опасен уже потому, что "знание о человеке" на практике зачастую означает "знание о самом себе". Человеку свойственно проецировать личные вкусы, желания и предубеждения на универсум. Ученый, избрав себе в качестве призвания физику, биологию или социологию, уже самым фактом выбора

демонстрирует нам свою особость, свое отличие от иных служителей науки в некоторых очень важных, даже фундаментальных аспектах (401). Вполне логично предположить, что физик, биолог и социолог каждый по-своему понимает сущность науки, имеет свое представление о научном методе, о целях и ценностях науки. Ясно, что к проявлениям подобного рода научного индивидуализма следует относиться с такой же терпимостью, как и к проявлениям индивидуальности в любой другой сфере человеческой деятельности.

СФЕРЫ ПРИЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К НАУКЕ

Ученый как предмет изучения

Изучение человека в науке является основополагающим и необходимым аспектом изучения науки как таковой. Наука как социальный институт представляет собой своеобразную проекцию отдельных аспектов человеческой природы, и потому любая, даже самая малая, подвижка в познании этих аспектов автоматически приближает нас к

постижению сущности науки. Любая отрасль знания и любая теория внутри конкретной отрасли науки получит новый импульс к развитию, если нам удастся продвинуться на пути познания 1) причин объективности и предвзятости, 2) истоков абстрагирования, 3) природы креативности, 4) источников "окультуривания" и способов противостояния ему, 5) сущности искажения восприятия под воздействием желаний, надежд, тревог и ожиданий. 6) социальной роли и статуса ученого, 7) культуральных детерминант анти-интеллектуализма, 8) природы

убеждений, верований, уверенности и т.д. Разумеется, еще более насущными на сегодняшний день являются проблемы, уже упоминавшиеся нами, в частности, вопрос о мотивах и целях научной деятельности (292, 458).

Наука и ценности

Наука базируется на человеческих ценностях и сама по себе является ценностной системой (66). Наука порождена потребностями человека с эмоциональными, когнитивными, экспрессивными и эстетическими,

удовлетворение которых выступает как конечный ориентир, как цель науки. Удовлетворение потребности является "ценностью". Данное утверждение одинаково справедливо по отношению к любой потребности к потребности в безопасности или к потребности в истине или определенности. Эстетическая потребность в краткости, емкости, изяществе, простоте, точности, аккуратности ценна для математика и для любого другого ученого в той же мере, как и для ремесленника, художника или философа.

Кроме эстетических ценностей любой ученый разделяет основополагающие ценности взрастившей его культуры. В нашем обществе такими ценностями являются честность, гуманизм, уважение к личности, служение обществу, демократическое право каждого человека на свободу выбора, пусть даже выбор этот будет ошибочным, право на жизнь, право на получение медицинской помощи и избавление от боли, взаимопомощь, порядочность, справедливость и т.п.

Совершенно очевидно, что такие понятия как "объективность" и "объективное наблюдение" требуют переосмысления и новых определений (292). "Объективный подход" с присущим ему стремлением отрешиться от человеческих потребностей и ценностей, на заре науки, несомненно, имел прогрессивное значение, поскольку позволял оставить без внимания теологические и иные навязанные сверху догмы, которые мешали восприятию фактов в их чистом виде, без предвзятости и предубеждений. Сегодня он

необходим нам так же, как и в эпоху Ренессанса, потому что человек по-прежнему предпочитает не воспринимать факты, а трактовать их. Несмотря на то, что религиозные институты сегодня уже не представляют собой угрозы для науки, ученому приходится противостоять политическим и экономическим догмам.

Познание ценностей

Ценности искажают восприятие природы, общества и человека, и для того, чтобы человек не обманывался

в своем восприятии, он должен постоянно осознавать факт присутствия ценностей, должен понимать, какое влияние они оказывают на его восприятие, и, вооружившись этим пониманием, вносить необходимые коррективы. (Говоря об "искажении", я имею в виду наложение личностного аспекта восприятия на реально существующие аспекты познаваемой человеком реальности.) Изучение потребностей, желаний, предубеждений, страхов, интересов и неврозов должно предшествовать любому научному исследованию.

Кроме того, приступая к научному исследованию, стоит учесть влияние исключительно человеческой тяги к ложному абстрагированию, к лукавым классификациям, к надуманным критериям сходства и различия. Слишком часто ученый, искренне полагающий, что опирается в своих рассуждениях лишь на объективные факты, на самом деле оказывается в плену личных интересов, потребностей, желаний и страхов.

"Организованное" восприятие
(систематизированное и

рубрифицированное) может помочь ученому, но может и повредить, поскольку придает особую отчетливость одним аспектам реальности, но в то же самое время игнорирует или отказывается в значимости другим. Ученый должен отдавать себе отчет в том, что хотя природа и посылает нам некоторые намеки, хотя она и содержит некоторые "естественные" основания для классификации, эти основания минимальны. Неизбывна человеческая страсть к искусственным классификациям и неодолимо желание навязать свою точку зрения природе, причем в

таком случае мы мало прислушиваемся к предложениям самой природы, но в гораздо большей степени руководствуемся внутренними побуждениями, следуем своим неосознаваемым ценностям, предубеждениям и интересам. Если идеальная цель науки состоит в том, чтобы свести к минимуму влияние человеческих детерминант, то к этой цели нас приблизит не отрицание человеческого фактора в науке, а постоянное и все более глубокое его познание.

Спешу успокоить и тех бедолаг, что посвятили себя служению "чистой" науке: весь этот разговор о ценностях в конечном итоге пойдет на пользу и им, наши выводы должны содействовать углублению знания о природе с тем, что изучая познающего мы приблизимся к ясному пониманию познаваемого (376, 377).

Законы природы и законы человеческой психологии

Законы человеческой психологии в каком-то смысле совпадают с

законами природы, но имеют свои особенности. Человек — часть природы, но сам по себе этот факт еще не означает, что он живет в полном соответствии с законами природы. Человек не может игнорировать законы природы, но это ни в коем случае не опровергает факта существования исключительно человеческих законов бытия, отличных от общих законов природы. Человеческие желания, страхи, мечты и надежды ведут себя иначе, чем камни, песок, волны, температура и атомы. Философия не конструируется по тем же законам, по каким возводится мост. Анализ

семейных отношений требует иных подходов, чем анализ кристаллической структуры минерала. Я затеял разговор о мотивах и ценностях вовсе не для того, чтобы одушевить или психологизировать мир физической природы, а для того, чтобы внести психологический компонент в изучение человеческой природы.

Физическая реальность существует независимо от желаний и потребностей людей, она не благоволит им, но и не противодействует; у нее нет намерений, стремлений, целей,

функций (все это присуще только живому существу), нет ни конативного, ни аффективного начал. Мир продолжит свое существование даже в том случае, если человек исчезнет, что само по себе вполне возможно.

Познание реальности в ее доподлинности, в ее незамутненности человеческими желаниями и устремлениями необходимо и полезно с любой точки зрения и с точки зрения "чистой", вневличностной любознательности, и с точки зрения практической пользы, извлекаемой из предсказуемости и

управляемости природы. Я не хочу подвергнуть сомнению утверждение Канта о непостижимости мира вне нас, но в свою очередь должен сказать, что все-таки мы можем приблизиться к его пониманию, можем научиться познавать мир более или менее правдиво.

Культурология науки

Влияние культуры на науку и на людей, творящих ее, заслуживает гораздо большего внимания, нежели мы уделяем ему в настоящее время. Деятельность естествоиспытателя в

некоторой степени определяется культуральными факторами, то же самое справедливо и в отношении продукта его деятельности с научного знания. Должна ли наука быть наднациональной, надкультурной, и если да, то в какой степени; в какой степени ученый должен отмежеваться от влияния взрастившей его культуры, если он ставит перед собой цель объективного восприятия фактов и явлений; в какой степени он должен быть гражданином Вселенной, а не гражданином Соединенных Штатов, например; насколько отчетливый отпечаток классовой или кастовой

принадлежности несут на себе результаты его научной деятельности
s вот вопросы, которые должен задать себе каждый ученый и на которые он обязан ответить, чтобы уяснить, насколько культура "искажает" его восприятие реальности.

Различные подходы к постижению реальности

Наука s лишь один из способов постижения реальности, будь то реальность природы, общества или человека. Добраться до истины

может любой художник, любой философ и писатель, и даже землекоп, если у него есть творческая жилка, и потому творческая деятельность не менее ценна, чем научный труд. Наука и творчество неразрывны, их нельзя противопоставлять друг другу. Естествоиспытатель с поэтической, философской или даже просто мечтательной натурой, несомненно, будет лучшим ученым, нежели его более ограниченный коллега.

Если мы возьмем за основу принципы психологического плюрализма, если представим себе

науку в виде некоего оркестра, в котором гармонично сосуществует все многообразие человеческих талантов, мотивов и интересов, то станет очевидно, насколько неотчетлива грань, отделяющая ученого от не-ученого. Понятно, что определить черты, отличающие ученого, занятого критическим анализом научных концепций от "чистого" естествоиспытателя будет несколько сложнее, чем черты, отличающие того же "чистого" естествоиспытателя от ученого-технолога. Между психологом и драматургом, тонким знатоком человеческой души, будет гораздо

меньше различий, чем между тем же психологом и инженером. Историей развития естественных наук может заниматься и историк, и естествоиспытатель. Клинический психолог или психиатр, чья работа состоит в повседневном общении с конкретными пациентами и в противостоянии конкретным проявлениям болезни, гораздо больше информации почерпнет из художественного произведения, нежели из трудов коллег-теоретиков, описывающих свои умозрительные эксперименты.

На мой взгляд, не существует четкого критерия, на основании которого мы могли бы со всей однозначностью отличить ученого от не-ученого.

Даже участие в проведении экспериментальных исследований нельзя счесть достаточно надежным критерием для этого, с не секрет, что многие люди, числящиеся научными сотрудниками и получающие деньги в кассе какого-нибудь научно-исследовательского института, ни разу в своей жизни не провели и скорее всего никогда не проведут ни одного эксперимента, эксперимента в истинном смысле этого слова.

Школьный учитель химии называет

себя химиком, но ведь он не совершил ни одного научного открытия, он просто усердно читает специальные журналы, черпает оттуда, как из кулинарной книги, рецепты уже поставленных кем-то химических опытов и воспроизводит их на уроке. В этом смысле настоящим ученым-химиком скорее можно назвать смышленого двенадцатилетнего мальчишку, который постоянно "химичит" на заднем дворе, или дотошную домохозяйку, которая настойчиво экзаменует все рекламируемые по телевизору порошки, отбеливатели и чистящие средства в надежде

достичь обещанного ей результата.

Можно ли назвать ученым директора научно-исследовательского института, если он все свое время и все свои силы тратит на административно-хозяйственную деятельность? Большинство из них называют себя учеными.

Идеальный ученый должен обладать множеством талантов и он должен уметь продуцировать идеи, выдвигать гипотезы, подвергать их тщательной проверке, строить философскую систему, аккумулировать научный

опыт своих предшественников, он должен быть технологом, организатором, писателем, популяризатором, педагогом, должен заниматься внедрением своих научных разработок в жизнь и оценкой их практической значимости. Можно предположить, что в идеале научный коллектив должен состоять, по меньшей мере, из девяти человек, каждый из которых будет выполнять одну из перечисленных выше функций, каждый из которых будет узким специалистом в одной из областей, и при этом никто из них не будет ученым в полном смысле этого слова!

Дихотомия "ученый-не-ученый" слишком упрощает проблему, всегда следует иметь в виду, что узкая специализация чревата ограниченностью мышления, и даже общей ограниченностью.

Интегрированный, целостный, психологически здоровый человек обладает разнообразными способностями и, как правило, добивается большего успеха, чем пресловутый "специалист узкого профиля", ибо узость всегда предполагает некоторую ущербность.

Парадокс состоит в том, что ученый, который стремится быть только мыслителем, который подавляет свои

импульсы и эмоции, пре-иращается в больного человека, в человека с нездоровым мышлением, а значит станет плохим мыслителем. Логично было бы предположить, что в хорошем ученом уживаются и артист, и художник, и поэт.

Правота нашего предположения становится особенно очевидной, если мы обратим умственный взор в историческую перспективу. Все великие ученые мужи прошлого, которыми мы восхищаемся, перед гением которых благоговеем, отличались крайней широтой интересов. Аристотель и Эйнштейн,

Леонардо и Фрейд с их-то уж точно не назовешь узкими специалистами. Первооткрыватель истины с это всегда многогранная, разносторонняя личность, его интересы охватывают максимальную территорию гуманистического, философского, социального и эстетического знания.

Вывод мой таков: применение принципа психологического плюрализма в науке открывает перед учеными множество путей к познанию истины; он с особой наглядностью показывает, что к истине нас приближает не только наука, но и искусство, и философия,

и поэзия с в общий ряд творцов и первооткрывателей истины я готов поставить не только ученого, одаренного художественным, философским или поэтическим даром, но и художника, философа, поэта.

Ученый и психопатология

Можно предположить, что при прочих равных условиях счастливый, уверенный в себе, спокойный, здоровый ученый (художник, машинист, директор) окажется лучшим ученым (художником,

машинистом, директором), чем его несчастливый, неуверенный, тревожный, нездоровый коллега. Невротик искажает реальность, предъявляет к ней свои требования, навязывает ей свои незрелые представления; он боится нового, неизвестного, он слишком погружен в свои потребности, чтобы верно отражать реальность, он слишком пуглив, ему слишком необходимо одобрение окружающих и т.д. и т.п.

Из этого предположения можно сделать несколько выводов. Во-первых, ученый (или, лучше сказать, человек, посвятивший себя поиску

истины) должен быть психологически здоровым человеком. Во-вторых, совершенствование общества вызывает улучшение психологического здоровья каждого его члена, и, следовательно, влечет за собой совершенствование процесса поиска истины. В-третьих, необходимо признать, что психотерапия может помочь любому отдельно взятому ученому наилучшим образом выполнять свои функции.

Улучшение социальных условий жизни, раскрепощение науки и

учебного процесса, повышение заработной платы и прочие малонаучные вещи помогают ученому глубже и полнее познать истину.

ГЛАВА 2

ПРОБЛЕМНЫЙ И ТЕХНОКРАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В НАУКЕ

В последние два десятилетия все чаще и чаще приходится слышать нарекания по адресу "официальной" науки. Однако, за исключением

блестящего анализа, проведенного Линд (282), никто не поднимал вопроса об источниках этих недостатков. В данной главе я попытаюсь доказать, что многие ошибки и неудачи ортодоксальной науки и особенно психологии являются результатом технократического подхода к определению науки.

Говоря о технократическом подходе, я имею в виду весьма распространенный взгляд на науку, в соответствии с которым мера научности исследования определяется качеством

технического оснащения,
сложностью применяемых
инструментов и оборудования,
точностью методов и процедур, тогда
как качество поднимаемых проблем,
их соответствие функциям и целям
науки остается вне рассмотрения.
Именно технократизм превращает
ученого-творца в инженера,
терапевта, дантиста, лаборанта,
стеклодува или техника, а провидца-
первооткрывателя в
основоположника научного метода.

**ПРИОРИТЕТ СРЕДСТВА НАД
ЦЕЛЬЮ**

Неизбежное стремление науки к изяществу, завершенности и техничности аргументации зачастую приводит к тому, что жизненно важные проблемы, проблемы огромной значимости остаются вне ее поля зрения, а креативность с не востребованной. Любой психолог, студент или кандидат наук прекрасно понимает, что я имею в виду. Эксперимент, выверенный с точки зрения методологии, сколь бы тривиальным он ни был, вряд ли вызовет критику. И наоборот, нестандартная постановка вопроса, проблема, не вписывающаяся в сложившиеся стереотипы

методологии, может вызвать осуждение и критику коллег на том лишь основании, что ее невозможно "адекватно" исследовать. Сам жанр научной критики предполагает критику метода, процедуры, логики и тому подобных вещей. Я не припомню ни одной научной работы, в которой взгляды научного оппонента критиковались бы за тривиальность или бессодержательность.³

Общая тенденция развития науки такова, что проблематика диссертации чем дальше, тем меньше кого-либо волнует, с главным

становится критерий "добротности". Другими словами, от соискателя научной степени уже не ожидают новых идей и вклада в науку. От него требуется поддержка господствующей методологии и умелое обращение с накопленными ею богатствами, никто не ждет от молодого человека свежих, оригинальных идей. В результате армия "ученых" пополняется абсолютно бездарными, нетворческими людьми.

Спустившись с высот академической науки в школы и колледжи, мы обнаружим ту же тенденцию. В

сознании школьника наука ассоциируется с техническими манипуляциями, с механическим воспроизведением алгоритмов, изложенных в учебнике. Он вынужден беспрекословно следовать указаниям учителей и заучивать открытые другими истины. Никто не удосуживается сообщить ему, что научный труд с это не только возня со сложной аппаратурой и чтение книг о науке.

Мне не хочется быть неверно истолкованным и потому постараюсь пояснить свою мысль. Я ни в коем случае не отрицаю значимости

метода и методологии, однако, считаю нужным указать на серьезную опасность, угрожающую науке, на опасность отождествления средств и целей. Ведь только цель, к которой устремлено исследование, только его конечный результат позволяет нам судить о том, насколько верен тот или иной научный метод, насколько он надежен и валиден. Бесспорно, ученый обязан думать и о технической, методологической стороне своего исследования, но лишь потому, что правильно избранный метод вернее приближает его к поставленной цели. Забывая о

цели своего исследования, ученый уподобляется одному из пациентов доктора Фрейда, который так часто и так тщательно протирал свои очки, что у него почти не оставалось времени воспользоваться ими и увидеть хоть что-нибудь вокруг.

Приоритет, отдаваемый в современной науке средствам, приводит к тому, что командные позиции занимают не исследователи-новаторы, а методологи, "технари", "инструментальщики". Хотя противопоставление этих двух каст ученых не абсолютно, есть все же

некоторая разница между теми, кто знает, как делать, и теми, кто знает, что делать. Именно первые, которых всегда в избытке, становятся своего рода жрецами науки, блюстителями протокола и процедуры, носителями ритуала, церемонии. Еще вчера на них можно было не обращать серьезного внимания, но сегодня, когда наука стала активным участником внутренней и международной политики, эти люди становятся поистине опасными. Они опасны уже хотя бы потому, что "простому смертному", непрофессионалу легче понять "технаря", чем теоретика или творца.

Приоритет средств в ущерб целям увлекает науку на стезю мелочной квантификации, которая в конце концов может подменить собой истинные цели научного исследования и науки в целом. Эта опасность вполне реальна, поскольку наука, поднимающая на щит средство и недооценивающая цель, ради элегантности формы не пожалеет и содержания, а ради красоты формулировки не пощадит даже истину.

Ученому-"технарю" проще "подогнать" проблему под ту или

иную методику и процедуру, чем подобрать методику, наиболее адекватную поднятой проблеме. Первый вопрос, который он задает себе, звучит примерно так: "Какие проблемы можно исследовать с помощью методик, которыми я владею?", в то время, как ему следовало бы спросить себя: "Какие из существующих проблем наиболее важны, какие требуют безотлагательного решения, каким из них я должен посвятить свои силы и время?" Чем можно оправдать тот факт, что большинство ученых так и остаются заурядными "технарями", всю свою жизнь посвящают

несущественным частностям, не покидая пределов когда-то избранной области деятельности, границы которой жестко определены, но определены не основополагающими проблемами мироздания, а лимитами аппаратуры, технического оснащения?4

Множество ученых нашли свое призвание на ниве таких наук как "зоопсихология" или "статистическая психология", и это уже ни у кого не вызывает ни удивления, ни улыбки, а между тем сам факт существования этих дисциплин нелеп и абсурден. Ведь это означает, что есть психологи, которые не возьмутся за

исследование проблемы, даже самой насущной, самой важной, если она не связана с животными или со статистикой. Это напоминает мне старый анекдот про пьяницу, который искал свой кошелек не там, где потерял его, а под уличным фонарем, потому что "под фонарем светло", или другой анекдот с про врача, который всем своим пациентам ставил диагноз "грыжа", поскольку был специалистом по лечению грыжи.

Приоритет средства над целью порождает оценку наук с точки зрения их "научности", в результате

чего физика, например, считается более "научной", чем биология, а биология стоит выше психологии, а последняя, в свою очередь, ценится выше социологии. Столь малоперспективная и пагубная иерархия возможна только в том случае, если счесть, что наука подлежит оценке с точки зрения ее результативности, лаконичности ее формулировок и точности используемых ею методов. При проблемном подходе такая иерархия просто невозможна, потому что вряд ли кто-нибудь возьмет на себя смелость заявить, что проблемы безработицы, расовой

дискриминации или любви менее важны, чем изучение звезд, кальция или функционирования почки?

Приоритет средства над целью приводит к чрезмерному дроблению науки, возводит непреодолимые барьеры между отдельными ее областями. Когда Жака Лоэба спросили, кто же он, в конце концов, с невролог, химик, физик, психолог или философ, с он ответил: "Я исследователь, я решаю проблемы". Вот образец настоящего ученого! Мы можем только мечтать о том, чтобы все ученые приняли образ мыслей Лоэба. Подобный образ мышления

принес бы большую пользу науке, но он, к сожалению, невозможен до тех пор, пока господствует философия, которая заставляет ученого становиться техником, экспертом, человеком знающим, философия, которая не востребует таланты человека ищущего.

Если бы каждый ученый сегодня осознал, что его предназначение состоит в том, чтобы формулировать вопросы и искать на них ответы, мы совершили бы огромный прорыв, мы вышли бы на новые научные рубежи и приступили бы к решению важнейших и безотлагательных

психологических и социальных проблем. Почему научная мысль почти не движется в этом направлении? Как получилось, что на сто ученых, занимающихся вопросами физики и химии, приходится только десяток исследователей, посвятивших себя изучению психологических проблем? Что лучше для человечества с заставить тысячи лучших умов трудиться над усовершенствованием смертоносного оружия (или над выведением еще одного штамма пенициллина) или подтолкнуть к решению проблем национализма,

эксплуатации, психотерапевтических проблем?

Приоритет средства над целью делает все более непреодолимой пропасть, разделяющую ученых и других, столь же взыскующих истины, людей, мешает объединить потенциалы различных методов поиска истины и понимания. Если мы согласимся с тем, что наука с это поиск истины, проникновение в сущность вещей, стремление к пониманию их глубинного естества, озабоченность самыми насущными проблемами, то станет очевидно, что ученые, поэты, художники и

философы призваны исполнять одни и те же функции.⁵ Часто получается так, что ученый и поэт ищут ответ на один и тот же вопрос. Нам еще предстоит определить, в чем, на самом деле, объективно заключается различие между поэтическим и научным методами познания, между поэтическими и научными техниками исследования реальности. Однако наука, судя по ее сегодняшнему состоянию, только выиграла бы, если бы пропасть, отделяющая ныне ученого от поэта и философа, постепенно сужалась. Приоритет, отдаваемый средствам, предопределяет существование двух

непересекающихся вселенных с вселенных поэтического и научного бытия, он не оставляет поэту и ученому надежды на встречу. При проблемном подходе к науке, напротив, сотрудничество мыслителя и художника возможно и неизбежно. Чтобы убедиться в правоте этого тезиса, достаточно перечитать биографии великих ученых. Многие из них объединяли в себе таланты художника и поэта, свое научное вдохновение, свои гениальные догадки они предпочитали черпать не из работ своих коллег, но из окружающей их повседневности и из трудов философов.

ПРИОРИТЕТ СРЕДСТВ И ДОГМАТИЗМ В НАУКЕ

Приоритет средств неизбежно порождает научный догматизм, который тут же объявляет войну еретикам. Научные проблемы не так-то просто сформулировать, подвергнуть классификации и упорядочиванию. Разрешенная проблема перестает быть проблемой, она становится методом или техникой, а та, что еще не сформулирована с почти что и не существует. Получается так, что формулировать и классифицировать

мы можем лишь методы и техники, порожденные разрешенными когда-то проблемами, таким классификациям мы присваиваем гордое звание "законов научной методологии". Канонизированные, загнанные в прокрустово ложе исторических традиций, эти "законы" не только не помогают исследователю, но и связывают его по рукам и ногам. Они становятся непреложными истинами для заурядного, нетворческого, конвенционального, робкого ученого; такому ученому проще подступаться к решению встающих перед ним

проблем именно так, как предписано догмами.

Догматизм особенно опасен в психологии и в социальных науках, где "научность" обозначает использование методов и техник, заимствованных из естественных наук. Именно догматизм подталкивает многих психологов и социологов снова и снова пользоваться апробированными, чаще всего изжившими себя методиками, вместо того, чтобы направить свои усилия на разработку новых методов, более отвечающих насущным требованиям нынешнего

этапа развития психологии, далеко ушедшей от проблем естественных наук. Традиции в науке с весьма сомнительное благо, догматизм и слепое следование традициям наносит науке несомненный вред.

Опасность догматизма в науке

Основная опасность догматизма в науке состоит в том, что он препятствует обновлению методологии научного познания. Законы научной методологии, однажды сформулированные, становятся беспрекословной догмой

для законопослушного ученого. Применение оригинального метода, попытка нестандартного решения проблемы вызывает подозрение и, как правило, встречается в штыки, с так было с психоанализом, с гештальт-терапией, с тестом Роршаха. Подозрительность и враждебность, по-видимому, неизбежны до тех пор, пока не будет создана стройная, целостная система логических и статистических процедур и техник, столь необходимая сегодня психологии и социологии.

Открытие, как правило, бывает результатом совместных усилий, сотрудничества множества людей. Лишь в коллективе ученый, не одаренный выдающимся талантом, может способствовать постижению истины. Если же сотрудничество невозможно, если оно не может устоять под натиском враждебности и подозрительности, наука останавливается в своем развитии, она вынуждена ждать появления какого-нибудь гиганта, гения, способного в одиночку поднять проблему. Однако гению не стоит рассчитывать на помощь своих догматичных коллег. Гениальность s

удел избранных, она неизбежно вступает в противоречие с ровным, поступательным развитием ортодоксальной науки. Потому ученые-догматики, как полноправные хозяева науки, встречают в штыки любую мало-мальски новаторскую, еретическую идею, преследуют и загоняют в подполье настоящих ученых-творцов. Непризнанному гению остается лишь ждать той счастливой поры, когда его идеи будут все-таки восприняты широкой научной общественностью, когда он сможет выйти из подполья, чтобы установить в науке власть своих догм.

Другая, возможно еще более серьезная опасность догматизма, возвращенного на чрезмерном внимании к средствам, состоит в том, что он все больше и больше ограничивает юрисдикцию науки. Догматизм не только тормозит развитие новых научных методов, он становится непреодолимым препятствием для ученого, стремящегося сформулировать новую проблему. Догматизм апеллирует к тому, что новую проблему, нестандартно поставленный вопрос нельзя исследовать с помощью апробированных методов и инструментов, мне часто

приходилось слышать подобные заявления в отношении, например, ценностей, религии. Ученый, не нашедший в себе научного мужества противостоять этой бессмысленной логической парадигме, обречен на тщету и неуспех, именно этот надуманный концепт становится благодатной почвой для обвинений в "логической несообразности" и "ненаучности проблемы" с догматизм, по существу, отказывает человеку в праве задавать любые вопросы и искать ответы на них. Вся история развития науки показывает нам, что не имеет смысла браться за решение неразрешимой проблемы, в

любом случае лучше говорить о проблемах, которые пока не нашли своего решения. Такая постановка вопроса, несомненно, побуждает нас к поиску, творчеству, изобретательности, тогда как подход, сформулированный в терминах нынешней ортодоксальной науки, вопросы типа: "Как применить этот метод (в том виде, в каком он известен ныне)?", напротив, заставляют нас признать собственную ограниченность, принуждают к добровольному отказу от познания важнейших человеческих проблем. Подобный взгляд на вещи может стать

причиной самых невероятных и чрезвычайно опасных последствий. Я вспоминаю, как недавно на одном из научных конгрессов прозвучало скандальное предложение нескольких ученых-физиков о прекращении государственной поддержки психологических и социологических исследований. Они мотивировали свое предложение тем, что, по их мнению, эти науки недостаточно "научны". В основе столь "революционной" идеи лежит гипертрофированное стремление к гладкости, полное непонимание "вопрошающего" характера науки, ее человеческой природы. Как должен

я, психолог, понимать этот и подобные ему выпады коллег-физиков? Может, они считают, что я в своих исследованиях должен пользоваться методами их науки? Но физические методы вряд ли помогут мне найти ответы на мои вопросы. Каким же образом мне исследовать психологические проблемы? Или их не нужно исследовать вовсе? Или психологи должны отдать их на откуп теологам? Или же это заявление следует воспринимать просто как колкость, как насмешку? Может быть, имелось в виду, что психолог не столь умен, не столь образован, как физик? Но на чем

основывается такое суждение? На личных впечатлениях? В таком случае я хочу поделиться с вами своим личным впечатлением: мне кажется, что дураки встречаются в психологии так же часто, как и в физике. А теперь давайте поспорим: чье впечатление в большей степени соответствует истине?

Боюсь, что единственным разумным объяснением подобного рода заявлений может быть тот факт, что в современной нам науке средству исследования, инструменту придается незаслуженно большое значение.

Догматичная наука, отдающая приоритет средствам, понуждает ученого к "осмотрительности и логичности в суждениях", вместо того, чтобы побуждать его на дерзновенность, толкать на новые исследования. Мы уже не удивляемся тому, что ученый шаг за шагом, сантиметр за сантиметром продвигается вдоль давно проложенных магистралей вместо того, чтобы решительно направиться в сторону неизведанных территорий, прокладывая новые дороги к еще не познанному. Ортодоксальная наука внушает ученому консервативное

отношение к непознанному и
отвращает от радикального. Ей не
нужен ученый-завоеватель, ей нужен
мирный фермер, обживающий уже
завоеванные территории.6

Настоящий ученый обязан, хотя бы
время от времени, бросаться в гущу
непознанного, где нет
сформулированных понятий и
точных методов, а есть только хаос,
туман, мистерия. Ученому "средства"
этот путь заказан, но ученый "цели"
должен знать дорогу туда, должен
всегда быть готовым к опасному
путешествию, как бы ни противилась

тому строгая классная дама
ортодоксальной науки.

Приоритет средств приводит к тому,
что ученые 1) считают себя более
объективными, чем они есть на
самом деле, и менее субъективными,
чем они есть на самом деле, 2)
считают себя вправе не считаться с
проблемой ценностей. Метод всегда
нейтрален, проблема, напротив,
предполагает некий этический
компонент, проблема почти
обязательно затрагивает сложнейшие
вопросы человеческих ценностей.
Ученый, отдающий приоритет
методу, инструменту исследования в

ущерб его цели, имеет возможность уклониться от решения щекотливой проблемы ценностей. Очень может быть, что одна из главных причин инструментальной ориентации сегодняшней науки, ее пресловутой объективности коренится именно в неосознаваемой тяге к свободе от ценностей.

И все-таки, как я уже говорил в предыдущей главе, науке никогда не удавалось и никогда не удастся достичь абсолютной объективности, ей никогда не суждено стать независимой от человеческих ценностей. Более того, я сомневаюсь,

нужно ли ей стремиться к абсолютной объективности (может быть лучше сказать так с наука должна быть объективной ровно в той мере, в какой человек может быть объективным?) Все ошибки современной науки, перечисленные мною выше, имеют в своем основании нежелание признать несовершенство человеческой природы. Ученый муж в этом случае уподобляется невротiku с он устремляется к "чистоте" и "объективности", он хочет видеть в себе только мыслителя, хочет забыть о своей человеческой природе, и в результате лишается

психологического здоровья: но мало того, по иронии судьбы он к тому же становится и плохим мыслителем.

Воображаемая свобода от ценностей приводит ко все более смутному пониманию ценностных стандартов. Если бы ученые "средства" были предельно последовательными в своем отрицании цели (на что они не отваживаются, ощущая явную нелепость возможных последствий), наука оказалась бы не в состоянии отличить важный эксперимент от неважного, второстепенного. Мы могли бы рассуждать лишь о большей

или меньшей степени технической грамотности эксперимента.⁷

Самое банальное и самое оригинальное исследование с точки зрения методологии могут выглядеть одинаково "хорошими", одинаково "добротными". На практике мы, разумеется, вряд ли поставим их на одну доску, но лишь потому, что при оценке научных исследований мы все же используем не только методологические критерии и инструментальные стандарты. Мы редко ошибаемся столь вопиющим образом, и все-таки мы можем ошибаться. Прочитайте первый

попавшийся вам под руку научный журнал, и я думаю, что вы согласитесь со мной с нестоящее дело не заслуживает хорошего исполнения. Если бы наука представляла собой просто свод правил и процедур, то чем бы она отличалась от шахмат, или от алхимии, от зубоврачебного дела, от науки о дамских зонтиках?8

ГЛАВА 3

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ

Эта глава содержит шестнадцать положений, каждое из которых касается проблемы мотивации и обязательно должно быть представлено в любой мало-мальски серьезной теории, посвященной проблеме мотивации. Я постарался охватить весь круг вопросов, связанных с мотивацией, поэтому некоторые из перечисленных мною положений могут показаться вам очевидными до банальности, другие, напротив, спорными или неуместными.

ИНДИВИДУУМ КАК ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЦЕЛОЕ

Первое положение теории мотивации гласит: индивидуум — это интегрированное, организованное целое. Данное теоретическое положение не содержит в себе ничего нового, это "Отче наш" психологии, первая заповедь любого психолога, которую мы, греховодники, так часто забываем, проводя экспериментальные исследования. Пора, наконец, четко уяснить, что пока мы не осознаем экспериментальную и

теоретическую значимость данного положения, мы не сможем приблизиться к построению теории мотивации, и все наши эксперименты будут бесполезны. В рамках теории мотивации это общее положение влечет за собой множество специфических последствий. Так, например, соглашаясь с ним, мы предполагаем также, что мотивация соотносится не с какой-то частью индивидуума, а со всем индивидуумом как таковым. Такие словосочетания, как "потребность желудка" или "генитальная потребность" в хорошей теории мотивации

неуместны. Потребность s это всегда потребность индивидуума.

Потребность в еде испытывает Джон Смит, а не желудок Джона Смита.

Удовлетворение потребности приносит удовлетворение индивидууму, а не какому-то его органу. Пища утоляет голод Джона Смита, а не голод его желудка.

Зачастую те из экспериментаторов, которые рассматривают голод Джона Смита как функцию пищеварительного тракта Джона Смита, упускают из вида тот факт, что голод воздействует не только на пищеварительную функцию

индивидуума, но и на другие, а возможно даже, на большинство его функций. Трансформируется его восприятие (голодный человек совсем по-другому воспринимает пищу), иначе функционирует его память (его преследуют воспоминания о вкусной пище), изменяются эмоции (он становится напряженным и нервным). Ход и содержание мыслительных процессов также становятся иными (голодного человека вряд ли увлечет решение алгебраической задачи, скорее, он будет думать о том, где бы ему поесть). Этот перечень можно продолжать до бесконечности, пока

не будут перечислены практически все функции человека, как физиологические, так и психические. Проще говоря, если уж Джон Смит голоден, то он голоден весь, перед нами уже не тот человек, каким был Джон Смит полчаса назад.

ГОЛОД КАК ПАРАДИГМА

Рассмотрение голода в качестве парадигмы, в качестве модели прочих мотивационных состояний в корне неверно как с точки зрения теории, так и в практическом

смысле. Стоит задуматься поглубже, и становится очевидно, что голод скорее специфический, нежели общий, тип мотивации. По сравнению с другими мотивациями голод более "изолирован" (я употребляю это слово в том же значении, в каком его употребляли гештальт-психологи и гольдштейнианцы); он не столь генерализован, как другие мотивации; и наконец, в отличие от других мотиваций, он имеет под собой всем известную соматическую основу, что вообще-то достаточно необычно для мотивации. Какие мотивы чаще всего движут

человеком? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно вспомнить какой-нибудь день из своей жизни, восстановить в памяти мысли, одолевавшие вас. и желания, руководившие вами на протяжении этого дня. Скорее всего, в результате подобного интроспективного анализа вы придете к выводу, что большинство ваших желаний было связано с приобретением одежды или нового автомобиля, с потребностью в дружеском участии, в компании, похвале, престиже и тому подобных вещах. Обычно мы относим эти потребности к разряду вторичных, или культуральных, в

отличие от "истинных", или первичных потребностей, которые мы называем физиологическими нуждами. Но на самом-то деле именно эти потребности более существенны для нас, более естественны. Поэтому в поисках парадигмы логичнее было бы обратиться не к голоду, а к какой-нибудь из этих потребностей.

Долгое время бытовало мнение, что все потребности построены по образцу первичных нужд, что культуральные потребности ведут себя точно так же, как физиологические. Но сегодня мы

можем с полной уверенностью утверждать, что это не так. Большую часть человеческих потребностей невозможно изолировать, подавляющее большинство из них не; имеет локальной соматической основы. Практически ни одна из потребностей не возникает обособленно, в отрыве от других. (Если человек хочет заработать денег, это вовсе не означает, что его радует шорох купюр и звон монет.) Почему бы нам не взять за образец мотивации потребность такого рода, хотя бы ту же потребность в деньгах? Вместо того, чтобы исследовать "чистое" физиологическое состояние

или, вернее, некую парциальную потребность, например, голод, было бы правильнее углубиться в изучение потребностей более фундаментальных, вроде потребности в любви. Сегодня, основываясь на имеющихся данных, я могу со всей уверенностью заявить, что, сколь бы велики ни были наши знания о голоде, они нисколько не помогут нам в понимании стремления к любви. Я возьму на себя смелость утверждать, что глубокое познание потребности в любви может дать нам гораздо больше для понимания мотивации как таковой (и в том числе

потребности в пище), чем непосредственное изучение голода.

В данной связи уместно вспомнить критическое отношение гештальт-психологии к понятию простоты. Потребность в пище, на первый взгляд куда как более простая, чем потребность в любви, на самом деле не столь проста (160). Иллюзия простоты возникает при выборочном рассмотрении отдельных, изолированных, относительно самостоятельных проявлений и процессов. Но даже и в таком случае рано или поздно мы обнаружим, что по-настоящему важные процессы в

обязательном порядке динамически взаимосвязаны со всем тем, что важно для человека в целом. Однако, если так, то имеет ли смысл принимать за образцы потребности, столь далекие от комплексного отражения целостности индивидуума? Может быть, причина столь большого интереса науки к потребности в пище состоит в том, что эта потребность легче других поддается исследованию с помощью знакомых инструментов, традиционных (но не обязательно точных) методик, которые изолируют, редуцируют, обособляют ее? И все-таки, если уж выбирать,

какие проблемы подлежат исследованию в первую очередь с тривиальные, но легко разрешаемые, или же сложно постижимые, но чрезвычайно важные, с то я бы отдал предпочтение последним.

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВО

Если проанализировать наши обычные желания, то мы обнаружим, по Меньшей мере. одну общую, объединяющую их характеристику. Я говорю здесь о том, что эти желания предстают перед нами не как цель, но скорее как средство достижения

некой цели. Человек желает заработать побольше денег, чтобы купить новый автомобиль. В свою очередь, автомобиль он хочет купить для того, чтобы не чувствовать себя "хуже" соседа, который недавно купил новый автомобиль, то есть для того, чтобы сохранить самоуважение, уважение и любовь окружающих. Взявшись за анализ человеческих желаний (я имею в виду осознанные желания), мы очень скоро обнаружим, что за каждым из них стоит какое-то другое, более фундаментальное желание, которое правильнее было бы назвать целью или ценностью. Другими словами,

при анализе человеческих желаний мы сталкиваемся с той же ситуацией, что и при анализе психопатологической симптоматики. Изучение симптомов с крайне полезное занятие, но всегда следует помнить, что нас интересует не симптом сам по себе, а его значение, его причины и последствия. Изучение отдельного симптома почти бессмысленно, но анализ общей динамики симптомов полезен и плодотворен, потому что только на основании такого анализа мы можем поставить правильный диагноз и назначить курс лечения. Так же и отдельно взятое желание интересно

нам не само по себе, а только в связи с конечной целью, проявляющейся в нем, в связи с его потаенным смыслом, подоплекой, вскрываемыми только посредством глубинного анализа.

Глубинный анализ тем и хорош, что всегда подразумевает существование некой личностной цели, или потребности, глубже которых уже ничего нет, удовлетворение которых само по себе является целью.

Характерная особенность этих потребностей состоит в том, что они, как правило, не обнаруживают себя непосредственно, а выступают

скорее как своеобразный концептуальный источник множества специфических, осознаваемых желаний. Другими словами, именно эти базовые цели и стремления должны быть главным предметом исследования человеческой мотивации.

Все вышеизложенное заставляет нас сформулировать одно очень важное требование, которое необходимо учитывать при построении мотивационной теории. Поскольку базовые цели не всегда представлены в сознании, то нам придется иметь дело с очень сложной проблемой с с

проблемой бессознательного. Изучение только сознательной мотивации, даже самое тщательное, оставляет за рамками рассмотрения очень многие человеческие мотивы, которые не менее, а, быть может, и более важны, чем те, что представлены в сознании. Психоанализ неоднократно демонстрировал нам, что связь между осознаваемым желанием и лежащей в его основе базовой неосознаваемой целью не обязательно прямолинейна. Эта взаимосвязь может быть даже отрицательной, как это бывает в случае реактивных образований.

Таким образом, мы должны признать, что отрицание роли бессознательного делает невозможным построение теории мотивации.

ЖЕЛАНИЯ И КУЛЬТУРА

В нашем распоряжении имеется достаточно антропологических данных, указывающих на то, что люди гораздо меньше отличаются друг от друга в своих фундаментальных потребностях, нежели в повседневных, осознаваемых желаниях. В пользу

этого утверждения говорит тот факт, что представители разных культур прибегают к разным, порой совершенно противоположным способам удовлетворения одной и той же потребности, например, потребности в самоуважении. В одной культуре для удовлетворения этой потребности человеку нужно стать удачливым охотником, в другой с хорошим врачом, в третьей с отважным воином, в четвертой с быть эмоционально сдержанным человеком и т.д. и т.п. Очевидно, что стремление стать удачливым охотником и стремление стать хорошим врачом служат достижению

одной и той же фундаментальной, конечной цели. Поэтому при классификации эти два несоизмеримых на первый взгляд желания логичнее было бы объединить в рамках одной категории, игнорируя крайнюю несхожесть их поведенческих проявлений. Очевидно, что цель гораздо более универсальна, чем средства достижения этой цели, потому что средства обязательно подвержены влияниям конкретных особенностей культуры, традиций и стереотипов.

МНОЖЕСТВЕННЫЕ МОТИВАЦИИ

Опыт исследования психопатологии еще раз доказывает нам, что с помощью осознанного желания, посредством поведенческих актов, мотивированных этим желанием, человек может реализовывать и выражать совсем иные, неосознаваемые им желания.

Поясним нашу мысль. Известно, что осознанное сексуальное влечение и сексуальное поведение, продиктованное им, с чрезвычайно сложные феномены, и сложны они именно потому, что за ними могут стоять различные неосознаваемые желания. Если у одного человека

сексуальное влечение может быть обусловлено потребностью в самоутверждении, то у другого с стремлением произвести впечатление, у третьего с потребностью в эмоциональной близости, в дружбе, безопасности и любви, у четвертого с комбинацией нескольких или всех перечисленных потребностей. Разные люди могут совершенно одинаково интерпретировать свое сексуальное влечение; очевидно, что почти любой человек скажет сам себе, что ищет сексуального удовлетворения. Но мы-то знаем, что все далеко не так просто, знаем, что слишком часто

толкование человеком своих желаний и поступков бывает ложным, и будем стремиться к тому, чтобы постичь те фундаментальные потребности, которые стоят за осознанными желаниями и внешними проявлениями этих желаний. (Все вышесказанное верно и в отношении консумматорных реакций.)

В подтверждение этого тезиса можно привести еще один аргумент.

Как известно, за одним и тем же психопатологическим симптомом у

разных людей могут стоять разные, порой диаметрально противоположные желания. Так, например, истерический парез может быть вызван и стремлением к мести, и потребностью в жалости, и жаждой любви, и потребностью в уважении. Анализ осознаваемых желаний и психопатологических симптомов только с поведенческих позиций равносителен добровольному отказу от понимания мотивации поведения. Хочу подчеркнуть с сам по себе факт, что один и тот же поведенческий акт, одно и то же осознанное желание могут иметь в

своей основе разные мотивы,
достаточно необычен.

МОТИВАЦИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Любое психологическое или физиологическое состояние, любое изменение организма в какой-то мере связано с мотивацией, в каком-то смысле является мотивационным состоянием. Если мы говорим, что человек чувствует себя отверженным, то что это означает? Статическая психология спешит после этого заявления поставить точку, в то время как динамическая психология

поставит двоеточие, ибо это
заявление неизбежно влечет за собой
множество других, каждое из
которых требует эмпирической
проверки. Чувство отверженности
охватывает всего человека, оно
сказывается на его соматическом и
психическом состоянии. В
частности, мы можем сказать, что
человек, чувствуя себя
отверженным, напряжен, что он
несчастен. Его чувство воздействует
не только на его физическое
состояние, оно автоматически и
неизбежно пробуждает к жизни иные
чувства и желания самой
разнообразной окраски, такие,

например, как неотступное желание завоевать любовь окружающих, всевозможные защитные реакции, нарастающее чувство враждебности и т.п.

Следовательно, подлинное понимание состояния, которое мы описали словами "он чувствует себя отверженным", возможно только в том случае, если мы расширим его длинным рядом прочих заявлений, каждое из которых обрисует отдельный аспект состояния отверженного индивидуума. Говоря иначе, уже само чувство отверженности мы должны понимать

как мртвационное состояние. У меня складывается впечатление, что современные теории мотивации исходят, как правило, из ошибочной трактовки мотивационного состояния как особого, специфического, обособленного от процессов, происходящих на соматическом и личностном уровнях. А между тем любая претендующая на убедительность теория мотивации должна исходить из противоположного допущения, должна предполагать, что мотивация непрерывна, бесконечна и изменчива, что она является универсальной характеристикой

практически любого
организмического состояния.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИЙ

Человек с существо желающее.

Человек крайне редко бывает полностью удовлетворен, а если и бывает, то очень недолго. Стоит ему удовлетворить одно желание, на его месте тут же возникает другое, затем третье, четвертое, и так до бесконечности. Желание непрекращающееся и неизбывное является характерной особенностью человека, оно сопровождает его на

протяжении всей жизни. Назрела необходимость изучения взаимосвязей между различными мотивациями. Устремившись к глубокому и широкому пониманию этих взаимосвязей, мы вынуждены будем отказаться от пагубной склонности изолировать одни мотивационные единицы от других. До тех пор, пока мы будем изучать лишь внешние проявления потребности или желания, поступка, совершенного под действием потребности или желания, удовлетворения, полученного от достижения желанной цели, с до тех пор наше представление о мотиве

будет изолированным, единичным, частным, искусственно выдернутым из общей картины мотивационной жизни индивидуума. Внешнее проявление частного мотива практически всегда зависит от общего уровня удовлетворенности или неудовлетворенности потребностей организма, то есть от того, насколько удовлетворены прочие потребности, более фундаментальные, преобладающие рассматриваемому. Очевидно, что если бы ваш желудок постоянно был пуст, если бы вы все время изнывали от жажды, если бы вам каждодневно угрожали землетрясения и

наводнения, если бы вы все время
ощущали на себе ненависть
окружающих, то у вас никогда не
возникало бы желания написать
ноктюрн, доказать теорему, украсить
свой дом, красиво одеться.

До сих пор теории мотивации
незаслуженно обходили своим
вниманием два чрезвычайно важных
момента. Во-первых, человек крайне
редко бывает удовлетворен
абсолютно, а если и бывает, то очень
недолго, чаще всего он бывает лишь
более или менее удовлетворен; а во-
вторых, существует своего рода

иерархия желаний, в которой одно желание препотентно другому.

К ВОПРОСУ О ПЕРЕЧНЯХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Следует раз и навсегда отказаться от бессмысленных попыток перечислить и каталогизировать человеческие потребности и желания. Я могу привести несколько теоретических доводов, которые, надеюсь, убедят вас в теоретической несостоятельности подобных перечней. Во-первых, любая каталогизация подразумевает

равнозначность всех составляющих каталога, их равноправие и равновероятность. Но подобного равенства среди потребностей не существует, вероятность, с которой нас охватывают те или иные желания, зависит от того, в какой мере удовлетворены иные, более фундаментальные желания. Ни о какой равновероятности пробуждения желаний не может быть и речи.

Во-вторых, сама структура каталога, само присвоение потребностям неких "инвентарных номеров" предполагает их взаимную

изолированность, независимость
Друг от друга. А между тем, ни одна
из человеческих потребностей, ни
одно из человеческих желаний не
может быть отлучено от прочих
потребностей и желаний.

В-третьих, такого рода перечни
составляются, как правило, на
основе внешних, поведенческих
проявлений, а это значит, что в них
нет места новому знанию о
динамической природе
потребностей. Например, в такого
рода каталогах не может быть
отражен парадокс, заключающийся в

том, что одно желание служит способом выражения иных желаний.

Инвентаризация потребностей бессмысленна еще и потому, что мотивационную жизнь нельзя рассматривать как сумму изолированных, дискретных величин, скорее, нужно говорить о спецификационной иерархии потребностей. Уже само количество включаемых в подобные списки потребностей практически всецело зависит от того, с какой степенью спецификации автор каталога склонен анализировать их. Побуждения, составляющие

мотивационную жизнь индивидуума, не равновелики и не равнозначны, как доски забора, скорее, их можно представить в виде множества сундуков на ветвях дуба, в каждом из которых спрятано по три хрустальных ларца, а в каждом из этих трех ларцов лежит по десять соколиных яиц, а в каждом из этих десяти яиц по пятьдесят иголок с кащейевой смертью и так далее.

Уместна здесь и аналогия с гистологическим исследованием: для того, чтобы увидеть разные части клетки, требуется разная степень увеличения. Например, потребность в удовлетворении или потребность в

балансе включает в себя потребность в пище, которую на ином специфическом уровне мотивации можно назвать потребностью в наполнении желудка, последняя, в свою очередь, включает в себя потребность в белках, которая, в свою очередь, включает в себя потребность в определенном типе белков и т.д. Однако большинство известных нам классификаций потребностей представляют собой неразборчивую комбинацию потребностей и побуждений разной степени специфичности. В результате ни у кого не вызывает удивления тот факт, что в одном

списке фигурирует три-четыре потребности, а в другом с целая сотня. При желании можно создать "перечень", в котором будет фигурировать лишь одна потребность, и равноправным такому списку будет другой, объединяющий в себе миллион желаний, с все будет зависеть лишь от того, насколько скрупулезным окажется ученый-каталогизатор. Пора уже осознать, что каждая из фундаментальных человеческих потребностей, на самом деле, представляет собой набор или коллектор разнообразных желаний, и подходить к его анализу следует так же, как к анализу

фундаментальных категорий. Другими словами, взявшись за "инвентаризацию" фундаментальных человеческих потребностей, нужно понимать, что дело не ограничится созданием некоего реестра или каталога желаний, скорее нам предстоит произвести их абстрактную классификацию (12).

В дополнение к вышесказанному нужно добавить, что все когда-либо публиковавшиеся перечни потребностей имеют один принципиальный недостаток, и заключается он в следующем. Эти перечни подразумевают, что человек,

испытывающий одну из потребностей, не может в то же самое время испытывать другую. Однако, как мы уже говорили, отношения между потребностями не подчинены принципу взаимоисключаемости. Напротив, потребности так тесно переплетены друг с другом, что отделить одну от другой практически невозможно. Кроме того, если взглянуть критическим взором на существующие ныне теории позывов, нельзя не заметить, что уже само понятие "позыв" (drive), как правило, обусловлено нашей склонностью рассматривать все человеческие

потребности по аналогии с потребностями физиологическими. И действительно, имея дело с потребностями физиологического ряда, совсем несложно отделить позыв от мотивированного поведения и объекта-цели, однако это становится практически невозможным, когда мы говорим о человеческом желании любить и быть любимым. В этом случае позыв, желание, объект-цель и направленная на его достижение активность предстают перед нами как неразделимое, интегрированное целое.

КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ

Данные, имеющиеся в нашем распоряжении, ясно указывают на то, что все-таки существует способ выстроить разумную и действительно фундаментальную классификацию мотивов, но только в том случае, если в ее основание мы положим фундаментальные человеческие цели, или фундаментальные потребности. Нельзя начинать строительство с простого перечисления позывов в обычном смысле этого понятия (позывы скорее "влекут", нежели

"подталкивают"). Динамический подход к мотивации предполагает за ней непрерывное движение, непрестанное изменение, и лишь фундаментальные цели предстают перед нами как постоянные, неизменные величины. Я уже привел достаточно доводов в пользу такого подхода и не стану их перечислять вновь. Очевидно, что поведение как таковое не может лечь в основу классификации мотивов, поскольку, как я уже говорил, один и тот же поведенческий акт может быть продиктован самыми разными желаниями. Та же самая причина не позволяет нам принять в качестве

основания классификации объект-цель. Поиск пищи, последующее пережевывание и поглощение ее может быть продиктовано не столько потребностью в пище, сколько потребностью в безопасности. За сексуальным влечением, за ухаживанием и последующим совокуплением может стоять и потребностью в сексуальном удовлетворении, и потребностью в самоутверждении. Понятно, что основанием для построения классификации мотивов, которая отражала бы непрерывную динамику мотивации человека, не может стать ни объект-цель, ни

позыв, осознанный с помощью интроспекции, ни поведенческий акт, вызванный им. Таким образом, последовательно исключив все основания классификации, кроме фундаментальных, и, как правило, неосознаваемых целей и потребностей, мы вынуждены сделать вывод, что именно они и являются единственным надежным основанием для построения теории мотивации.⁹

МОТИВАЦИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ЖИВОТНЫХ

Академические психологи, обращаясь к проблеме мотивации, как правило, опираются на данные, полученные в ходе экспериментов над животными. Гордое заявление о том, что человек — не лабораторная крыса, может показаться и банальным, и смешным, но, к сожалению, я вынужден прибегнуть к подобной аргументации, потому что теоретические рассуждения академических психологов слишком часто основываются только на результатах подобных лабораторных экспериментов.¹⁰ Разумеется, данные, полученные на животных, могут принести большую пользу при

аккуратном их использовании и разумной интерпретации.

Хочется привести еще несколько доводов в пользу выдвинутого здесь тезиса о необходимости антропоцентрического подхода к исследованию мотивации, в противовес зооцентрическому подходу. Обратимся к концепции инстинкта. Если мы определим инстинкт как мотивационную единицу, в которой позыв, мотивированное поведение и объект-цель, или желанный аффект, наследственно детерминированы, то, поднимаясь по филогенетической

лестнице, мы обнаружим устойчивую тенденцию к угасанию инстинктов. Если лабораторная крыса демонстрирует яркие проявления пищевого, сексуального и материнского инстинктов, то у обезьян сексуальный инстинкт (в нашем понимании инстинкта) угасает, а пищевой инстинкт модифицируется; в неизменном виде у обезьян сохраняется только материнский инстинкт. У человека мы не обнаружим ни одного из выше перечисленных инстинктов в чистом виде; его поведение, связанное с выбором объекта-цели, мотивировано сплавом,

конгломератом различных наследственных рефлексов, врожденных позывов, индивидуального и культурального опыта (см. главу 6). Например, сексуальный позыв, позыв в чистом виде и у человека имеет наследственную природу, но выбор сексуального объекта или выбор конкретных форм сексуального поведения является функцией опыта и научения.

То же самое можно сказать и о пищевом инстинкте. Чем выше уровень организации животного, тем менее значимой становится роль

голода в мотивации пищевого поведения, и тем более важное значение приобретают вкусы и пристрастия. Крысы не столь разборчивы в еде, как обезьяны, а обезьяне в этом отношении очень далеко до человека (302).

И наконец, на вершине филогенетической лестницы, утратив один за другим все животные инстинкты, мы обретаем культуру как инструмент адаптации. Раз уж нам приходится подкреплять свои теоретические рассуждения о мотивации данными, полученными на животных, то мы должны четко

осознавать всю ограниченность этих данных. Может быть, тогда мы предпочтем эксперименты, проведенные не на крысах, а на обезьянах, хотя бы по той простой причине, что человек гораздо больше похож на обезьяну, чем на крысу, что вполне убедительно продемонстрировали Харлоу и другие исследователи приматов (172, 202).

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

До сих пор я говорил только о природе организма, но настало время

сказать хотя бы несколько слов о ситуации, или среде, в которой существует организм. Прежде всего, мы должны признать, что мотивация редко проявляет себя в поведении, не связанном с конкретной ситуацией или с конкретными людьми. Теория мотивации обязана учитывать культуральные факторы и должна исходить из того, что они определяют не только среду существования индивидуума, но и его жизнедеятельность.

Акцентируя внимание на факторе среды, мне остается лишь предостеречь ученых-теоретиков от

чрезмерного внимания к этому фактору, придать их не преувеличивать роль внешних, культуральных, средовых, ситуационных влияний. В конце концов, главным объектом нашего исследования является организм и его природа. Не стоит впадать в другую крайность, не стоит преувеличивать роль среды и видеть в организме лишь один из объектов среды, приравнивать его к тем целям, к которым он устремлен или к тем преградам, которые препятствуют его стремлениям. Ведь и объект-цель, и преграда, встающая на пути к ней, порождены не только средой, но и

создаются самим индивидуумом, и обсуждать их нужно в терминах, учитывающих и то, и другое влияние. Я затрудняюсь дать универсальное определение понятию "среда", но не вижу иного способа описать среду, кроме как через призму конкретного организма, функционирующего в ней. Рассуждая о ребенке, который, стараясь завладеть каким-то ценным для него объектом, встречает на своем пути преграду, мы должны понимать, что ребенок не только определяет объект как нужный или важный, он в то же самое время способен воспринять возникшую на пути преграду именно как преграду.

С точки зрения психологии здесь еще нет барьера, пока это только результат взаимодействия среды с конкретным индивидуумом, стремящимся к желанной цели.

У меня складывается впечатление, что теории среды и неадекватные, ошибочные теории мотивации подпитывают друг друга, они жизненно необходимы друг другу. Например, теория мотивации, построенная только на анализе поведения, нуждается в теоретических аргументах теории среды, без них она утрачивает всякий смысл. То же самое можно сказать и

о тех мотивационных теориях, авторы которых склонны преувеличивать роль позыва и принижают значимость фундаментальных человеческих потребностей и целей, с чтобы быть хоть сколько-нибудь убедительными, такие теории вынуждены обращаться к ярким, материальным аргументам теории среды. Напротив, те исследователи, которые отдают должное изучению фундаментальных человеческих потребностей, не так привязаны к аргументации инвайронменталистского толка, им известно, что эти потребности сравнительно постоянны, гораздо

более независимы от ситуации и среды, в которой находится организм. Человек не столь жестко ограничен в способах адекватного и эффективного удовлетворения фундаментальной потребности, можно сказать, что сама фундаментальная потребность организует, а, быть может, даже и творит окружающую человека реальность. Облекая эту же мысль в другие слова, скажу, что, если согласиться с предлагаемым Коффкой делением среды на географическую и психологическую, то понять, каким образом географическая среда обитания

становится психологической средой можно, лишь смирившись с мыслью. что организм, находясь в определенной среде, постоянно стремится организовать ее в соответствии со своими психологическими нуждами.

Отсюда мораль с теория мотивации должна учитывать фактор среды. но не должна при этом превращаться в теорию среды, в противном случае на наших попытках понять природу постоянства организма и на желании целиком посвятить себя изучению мира, в котором организм пребывает,

можно будет поставить жирный крест.

Чтобы не продолжать приводить один довод за другим, подчеркну, что перед нами стоит задача создания теории мотивации, а не теории поведения. На поведение человека оказывают воздействие очень разнородные факторы, в их числе есть и факторы мотивации, и факторы среды. Если мы беремся за изучение мотивации, то это вовсе не означает, что мы будем игнорировать факторы среды, откажемся от изучения ситуационных детерминант. И те, и другие факторы

по праву должны занять подобающее им место в общей структуре знания о человеке.

ИНТЕГРАЦИЯ

Теория мотивации основывается на предпосылке, гласящей, что в обычном состоянии организм функционирует как единое, интегрированное целое, но она не имеет права не обращать внимания на исключения из этого правила. Речь идет об отклонениях от нормы, к которым мы относим изолированные, специфически

автоматические, различного рода сегментарные реакции, а также разнообразные проявления диссоциации или дезинтеграции.

По-видимому, наибольшей степени интеграции организм достигает в моменты наивысшей радости, творческого вдохновения, успешного решения какой-то задачи или же в критические моменты, когда он оказывается в ситуации угрозы. Если угроза слишком велика или организм недостаточно силен, чтобы противостоять ей, происходит дезинтеграция. Однако чаще бывает, что организм сохраняет целостность

благодаря своей гибкости и способности к приспособлению.

Я убежден, что большая часть феноменов, которые представляются нам специфичными, изолированными, на самом деле не являются таковыми. Очень часто при помощи глубинного анализа обнаруживается, что они логично вписываются в общую структуру, с ярким примером тому могут служить конверсионные истерические симптомы. Конечно, иногда интерпретация тех или иных специфических реакций как проявлений дезинтеграции бывает

обусловлена элементарным невежеством, но в то же самое время в нашем распоряжении уже имеется достаточно знаний, чтобы понимать, что существуют такие условия, которые вынуждают организм отвечать изолированными, сегментарными, не интегрированными реакциями. Мы постепенно свыкаемся с мыслью о том, что подобные феномены не всегда следует трактовать как негативные, как проявления слабости или патологии. Мы уже готовы видеть в них проявления одной из важнейших способностей организма с способности к

избирательности, благодаря которой организм может сохранить силы для решения более насущных задач, реагируя на незначимые, известные или несложные ситуации вполсилы, с помощью парциальных, сегментарных, изолированных действий и реакций(160).

НЕМОТИВИРОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Зная наперед, что большинство психологов не согласятся со мной, я, тем не менее, убежден, что далеко не все человеческое поведение, далеко

не все человеческие реакции являются мотивированными, по крайней мере, в расхожем смысле термина "мотивация". Обычно этим термином обозначают побуждение к удовлетворению потребности, стремление восполнить некую насущную необходимость. Однако такие феномены, как психологическое созревание, самовыражение, личностный рост или самоактуализация, по моему глубокому убеждению, не подчиняются общему правилу универсальности мотивации, и потому обсуждать их нужно не в терминах преодоления, а в терминах

экспрессии. Мы еще вернемся к анализу этих феноменов по ходу этой книги, особенно детально они будут рассмотрены в главах 10 и 14.

Норман Майер (284) обратил внимание на удивительный критерий, которым часто пользуются теоретики фрейдизма, никогда, впрочем, не формулируя его явно. В основе большей части невротических симптомов, или невротических тенденций, лежат импульсы к удовлетворению базовых потребностей, импульсы, подавленные в силу каких-то причин, или получившие неверное

направление, или перепутанные с другими потребностями, или избравшие для своей реализации неверные средства. Вся остальная симптоматика не связана с поиском удовлетворения, а носит чисто защитный характер. Симптомы этой категории не имеют иной цели, кроме предотвращения ситуаций, угрожающих индивидууму фрустрацией. Разница же между названными категориями симптомов подобна различию между двумя борцами: первый еще надеется победить, тогда как второй уже оставил все надежды и все свои

усилия направил на то, чтобы избежать травм и позора.

Феномен психологической капитуляции, утраты надежд непосредственно связан с проблемой прогноза успешности психотерапии и обучения, и даже имеет некоторое отношение к вопросу долголетия, и потому критерию, обнаруженному Майером и позднее детально исследованному Клием (233), обязательно должно найтись место в теории мотивации.

ВОЗМОЖНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

Дьюи (108) и Торндайк (449) подчеркнули один важный аспект мотивации, который совершенно не учитывался большинством психологов, а именно, возможность осуществления мотива. Обычно человек не желает неосуществимого (я говорю об осознанном стремлении). Мы гораздо более реалистичны в своих претензиях, чем допускают за нами психоаналитики, с головой ушедшие в проблему бессознательных желаний.

Получив прибавку к жалованию, вы тут же ловите себя на желании приобрести нечто такое, о чем до этого даже и не мечтали. Средний американец, как правило, мечтает о новом автомобиле, холодильнике, телевизоре и мечтает о приобретении этих вещей потому, что у него есть возможность их приобрести; он не мечтает о яхте или о самолете, потому что яхта и самолет ему не по карману. Скорее всего, даже в своих бессознательных желаниях он не испытывает потребности приобрести яхту и самолет.

Фактор осуществимости мотивации имеет чрезвычайно важное значение для понимания межклассовых, межгрупповых и межкультуральных различий в мотивации.

ВЛИЯНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Выше обозначенная проблема напрямую связана с вопросом о том, какое влияние оказывает реальность на бессознательные импульсы человека. По Фрейду, импульсы, идущие из Ид, являются совершенно самостоятельной реальностью, не пересекающейся не только с

внешним миром, но и с прочими импульсами. Постичь Ид можно только при помощи сравнения, и мы называем его хаосом, называем котлом, полным бурлящего возбуждения. Энергия Ид — это инстинкты, но это энергия не организованная, не имеющая воли, управляемая одним лишь стремлением удовлетворить инстинктивные потребности в соответствии с принципом удовольствия. Для процессов Ид не существует логики, они не подчиняются закону взаимного уничтожения противоположностей. Противоречивые импульсы

существуют друг подле друга, не уничтожая друг друга и не уклоняясь от взаимодействия, а порой ради сиюминутной выгоды, ради разрядки энергии даже идут на компромисс, объединяют свою энергию воедино. Ид не содержит в себе отрицания, его пример убеждает нас в том, что все-таки существует исключение из философского принципа, гласящего, что всякий психический акт протекает в пространстве и времени...

Ид не знает, что такое ценности, не умеет различать добро и зло, ему неведома мораль. Критерий выгоды

или, если угодно, количественный фактор, тесно связанный с принципом удовольствия, с вот что управляет процессами Ид. Катексис инстинктов, рвущихся вовне, с это все. что содержит в себе Ид". (Фрейд 3. New Introductory Lectures on Psychoanalysis, W. W. Norton, 1933, pp. 103-105.)

Импульсы, попавшие под контроль, модифицированные или подавленные, перестают быть Ид и становятся частью Эго.

"Мы имеем все основания считать, что Это является той частью Ид, которая модифицировалась благодаря близости и влияниям внешнего мира, которая приспособлена к восприятию раздражений и защите от них. с ее можно сравнить с корковым слоем, которым окружен комочек живой субстанции. Эта связь с внешним миром с решающая характеристика Эго. Эго взяло на себя задачу представлять его Ид для блага Ид, которое без посредничества Эго в своем слепом стремлении к удовлетворению инстинктов было бы неизбежно уничтожено мощными внешними

силами. Выполняя эту функцию, Эго наблюдает за внешним миром, сохраняет в следах своей памяти его образ и, сопоставляя этот образ с реальностью, удаляет из картины внешнего мира все неточности, искажения, которые привносятся в нее внутренними силами возбуждения. По поручению Ид Эго контролирует все выходы к моторике, но между желанием и действием оно делает отсрочку для мыслительных процессов и во время этой отсрочки вновь обращается к остаточным следам опыта, сохранившимся в памяти. Таким образом, принцип удовольствия, который

неограниченно правит ходом процессов в Ид, оказывается низвергнутым с трона и заменяется принципом реальности, который сулит большую безопасность и большой успех" (там же, р. 106).

Джон Дьюи, однако, придерживается противоположной точки зрения. Он утверждает, что у взрослого человека все, или, по крайней мере, наиболее характерные импульсы интегрированы с реальностью и обусловлены ею. На первый взгляд, такое утверждение равносильно отрицанию самого факта существования импульсов Ид, но,

внимательно вчитавшись в работу Джона Дьюи, мы понимаем, что автор, если и допускает существование этих импульсов, то почему-то заведомо считает их патологическими.

Разрешить это противоречие с помощью эмпирических методов не представляется возможным, нам остается лишь указать на его существование и заявить, что возникло оно в результате двух совершенно противоположных подходов к рассматриваемой проблеме.

Вопрос, как мне кажется, не в том. существуют или не существуют бессознательные импульсы или Ид, о котором так много говорил Фрейд. Любой психоаналитик, настаивая на существовании Ид, сошлется на фантазии своих клиентов и на импульсы, представленные в этих фантазиях, на желания, которые не только не имеют никакого отношения к реальности, здравому смыслу и логике, но и не предполагают за собой никакой выгоды для человека, охваченного ими. В данном случае важно то, как относиться к этим импульсам с как к свидетельству болезни, регресса или

как к проявлению сущности, сердцевины нормального, здорового человека. В какой момент, на каком этапе человеческой жизни инфантильные фантазии начинают испытывать на себе влияние реальности? Протекает ли этот процесс одинаково у всех людей или у невротика это происходит иначе, чем у здорового человека? Может быть, эффективно функционирующая личность свободна от импульсов? Если все же мы придем к выводу, что эти импульсы присущи самому организму, что все люди без исключения подвластны им, то перед нами со всей остротой встанут

следующие вопросы: в каком возрасте они появляются? При каких условиях? Обязательно ли импульс влечет за собой конфликт, как считал Фрейд? Так ли уж неизбежен конфликт между импульсом и реальностью?

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ МОТИВАЦИИ

Большая часть того, что мы знаем о мотивации на сегодняшний день, почерпнута из наблюдений психотерапевтов за своими

пациентами, а вовсе не из специальных исследований психологов. К большому сожалению, эти наблюдения психотерапевтов, расширяя наши знания о мотивации, одновременно становятся источником многих ошибок и заблуждений, ибо влекут за собой выводы, сделанные на основе изучения очень маленькой и не самой репрезентативной выборки. Я настаиваю на том, что мотивация невротика не может служить моделью для изучения здоровой мотивации. Здоровье это не просто отсутствие болезни, не антоним понятию "болезнь". Теория

мотивации не должна ограничивать себя исследованием защитных уловок и маневров убогого, неполноценного духа, она обязана устремляться к высшим возможностям здоровой и сильной личности. Объектом ее внимания и толкования должны стать заботы и чаяния лучших, величайших представителей человеческого рода.

Я абсолютно убежден в том, что мы никогда не постигнем мотивацию, если будем изучать больных, а не здоровых людей, именно поэтому я призываю теоретиков, занимающихся вопросами мотивации,

придерживаться позитивного подхода к данной проблеме.

ГЛАВА 4

ТЕОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

В этой главе я попытаюсь сформулировать позитивную теорию мотивации, которая удовлетворяла бы теоретическим требованиям, изложенным в предыдущей главе, и

вместе с тем соответствовала бы уже имеющимся эмпирическим данным, как клиническим, так и экспериментальным. Моя теория во многом опирается на клинический опыт, но в то же самое время, как мне представляется, достойно продолжает функционалистскую традицию Джеймса и Дьюи; кроме того, она вобрала в себя лучшие черты холизма Вертхаймера, Гольдштейна и гештальт-психологии, а также динамический подход Фрейда, Фромма, Хорни, Райха, Юнга и Адлера. Я склонен назвать эту теорию холистическо-

динамической по названиям интегрированных в ней подходов.

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Физиологические потребности

За отправную точку при создании мотивационной теории обычно принимаются специфические потребности, которые принято называть физиологическими позывами. В настоящее время мы стоим перед необходимостью пересмотреть устоявшееся представление об этих потребностях,

и эта необходимость продиктована результатами последних исследований, проводившихся по двум направлениям. Мы говорим здесь, во-первых, об исследованиях в рамках концепции гомеостаза, и, во-вторых, об исследованиях, посвященных проблеме аппетита (предпочтения одной пищи другой), продемонстрировавших нам, что аппетит можно рассматривать в качестве индикатора актуальной потребности, как свидетельство того или иного дефицита в организме.

Концепция гомеостаза предполагает, что организм автоматически

совершает определенные усилия, направленные на поддержание постоянства внутренней среды, нормального состава крови. Кэннон (78) описал этот процесс с точки зрения: 1) водного содержания крови, 2) солевого баланса, 3) содержания сахара, 4) белкового баланса, 5) содержания жиров, 6) содержания кальция, 7) содержания кислорода, 8) водородного показателя (кислотно-щелочной баланс) и 9) постоянства температуры крови. Очевидно, что этот перечень можно расширить, включив в него другие минералы, гормоны, витамины и т.д.

Проблеме аппетита посвящено исследование Янга (491, 492), он попытался связать аппетит с соматическими потребностями. По его мнению, если организм ощущает нехватку каких-то химических веществ, то индивидуум будет чувствовать своеобразный, парциальный голод по недостающему элементу, или, иначе говоря, специфический аппетит.

Вновь и вновь мы убеждаемся в невозможности и бессмысленности создания перечней фундаментальных физиологических потребностей;

совершенно очевидно, что круг и количество потребностей, оказавшихся в том или ином перечне, зависит лишь от тенденциозности и скрупулезности его составителя. Пока у нас нет оснований зачислить все физиологические потребности в разряд гомеостатических. Мы не располагаем достоверными данными, убедительно доказавшими бы нам, что сексуальное желание, зимняя спячка, потребность в движении и материнское поведение, наблюдаемые у животных, хоть как-то связаны с гомеостазом. Мало того. при создании подобного перечня мы оставляем за рамками каталогизации

широкий спектр потребностей, связанных с чувственными удовольствиями (со вкусовыми ощущениями, запахами, прикосновениями, поглаживаниями), которые также, вероятно, являются физиологическими по своей природе и каждое из которых может быть целью мотивированного поведения. Пока не найдено объяснения парадоксальному факту, заключающемуся в том, что организму присущи одновременно и тенденция к инерции, лени, минимальной затрате усилий, и потребность в активности, стимуляции, возбуждении.

В предыдущей главе я указывал, что физиологическую потребность, или позыв, нельзя рассматривать в качестве образца потребности или мотива, она не отражает законы, которым подчиняются потребности, а служит скорее исключением из правила. Позыв специфичен и имеет вполне определенную соматическую локализацию. Позывы почти не взаимодействуют друг с другом, с прочими мотивами и с организмом в целом. Хотя последнее утверждение нельзя распространить на все физиологические позывы (исключениями в данном случае являются усталость, тяга ко сну,

материнские реакции), но оно неоспоримо в отношении классических разновидностей позывов, таких как голод, жажда, сексуальный позыв.

Считаю нужным вновь подчеркнуть, что любая физиологическая потребность и любой акт консумматорного поведения, связанный с ней, могут быть использованы для удовлетворения любой другой потребности. Так, человек может ощущать голод, но, на самом деле, это может быть не столько потребность в белке или в витаминах, сколько стремление к

комфорту, к безопасности. И наоборот, не секрет, что стаканом воды и парой сигарет можно на некоторое время заглушить чувство голода.

Вряд ли кто-нибудь возьмется оспорить тот факт, что физиологические потребности — самые насущные, самые мощные из всех потребностей, что они преобладают по отношению ко всем прочим потребностям. На практике это означает, что человек, живущий в крайней нужде, человек, обделенный всеми радостями жизни, будет двигаться прежде всего потребностями

физиологического уровня. Если человеку нечего есть и если ему при этом не хватает любви и уважения, то все-таки в первую очередь он будет стремиться утолить свой физический голод, а не эмоциональный.

Если все потребности индивидуума не удовлетворены, если в организме доминируют физиологические позывы, то все остальные потребности могут даже не ощущаться человеком; в этом случае для характеристики такого человека достаточно будет сказать, что он голоден, ибо его сознание

практически полностью захвачено голодом. В такой ситуации организм все свои силы и возможности направляет на утоление голода; структура и взаимодействие возможностей организма определяются одной-единственной целью. Его рецепторы и эффекторы, его ум, память, привычки с все превращается в инструмент утоления голода. Те способности организма, которые не приближают его к желанной цели, до поры дремлют или отмирают. Желание писать стихи, приобрести автомобиль, интерес к родной истории, страсть к желтым ботинкам с все эти интересы

и желания либо блекнут, либо пропадают вовсе. Человека, чувствующего смертельный голод, не интересует ничего, кроме еды. Он мечтает только о еде, он вспоминает только еду, он думает только о еде, он способен воспринять только вид еды и способен слушать только разговоры о еде, он реагирует только на еду, он жаждет только еды.

Привычки и предпочтения, избирательность и привередливость, обычно сопровождающие физиологические позывы, придающие индивидуальную окраску пищевому и сексуальному поведению человека, настолько подавлены,

заглушены, что в данном случае (но только в данном, конкретном случае) можно говорить о голол* пищевом позыве и о чисто пищевом поведении, преследующем одну-единственную цель с целью избавления от чувства голода.

В качестве еще одной специфической характеристики организма, подчиненного единственной потребности, можно назвать специфическое изменение личной философии будущего. Человеку, измученному голодом, раем покажется такое место, где можно до отвала наесться. Ему

кажется, что если бы он мог не думать о хлебе насущном, то он был бы совершенно счастлив и не пожелал бы ничего другого. Саму жизнь он мыслит в терминах еды, все остальное, не имеющее отношения к предмету его вожделений, воспринимается им как несущественное, второстепенное. Он считает бессмыслицей такие вещи как любовь, свобода, братство, уважение, его философия предельно проста и выражается присказкой: "Любовью сыт не будешь". О голодном нельзя сказать: "Не хлебом единым жив человек", потому что

ГОЛОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ ИМЕННО
ХЛЕБОМ И ТОЛЬКО ХЛЕБОМ.

Приведенный мною пример, конечно же, относится к разряду экстремальных, и, хотя он не лишен реальности, все-таки это скорее исключение, нежели правило. В мирной жизни, в нормально функционирующем обществе экстремальные условия уже по самому определению с редкость. Несмотря на всю банальность этого положения, считаю нужным остановиться на нем особо, хотя бы потому, что есть две причины, подталкивающие нас к его забвению

Первая причина связана с крысами. Физиологическая мотивация у крыс представлена очень ярко, а поскольку большая часть экспериментов по изучению мотивации проводится именно на этих животных, то исследователь иногда оказывается не в состоянии противостоять соблазну научного обобщения. Таким образом выводы, сделанные специалистами по крысам, переносятся на человека.

Вторая причина связана с недопониманием того факта, что культура сама по себе является инструментом адаптации, и что одна из главных ее функций заключается в том, чтобы создать такие условия,

при которых индивидуум все реже и реже испытывал бы экстремальные физиологические позывы. В большинстве известных нам культур хронический, чрезвычайный голод является скорее редкостью, нежели закономерностью. Во всяком случае, сказанное справедливо для Соединенных Штатов Америки. Если мы слышим от среднего американца "я голоден", то мы понимаем, что он скорее испытывает аппетит, нежели голод. Настоящий голод он может испытать только в каких-то крайних, чрезвычайных обстоятельствах, не больше двух-трех раз за всю свою жизнь.

Если при изучении человеческой мотивации мы ограничим себя экстремальными проявлениями актуализации физиологических позывов, то мы рискуем оставить без внимания высшие человеческие мотивы, что неизбежно породит однобокое представление о возможностях человека и его природе. Слеп тот исследователь, который, рассуждая о человеческих целях и желаниях, основывает свои доводы только на наблюдениях за поведением человека в условиях экстремальной физиологической депривации и рассматривает это поведение как типичное.

ПЕРЕФРАЗИРУЯ уже упомянутую поговорку, можно сказать, что человек и действительно живет одним лишь хлебом, но только тогда, когда у него нет этого хлеба. Но что происходит с его желаниями, когда у него вдоволь хлеба, когда он сыт, когда его желудок не требует пищи?

А происходит вот что: у человека тут же обнаруживаются другие (более высокие) потребности, и уже эти потребности овладевают его сознанием, занимая место физического голода. Стоит ему удовлетворить эти потребности, их место тут же занимают новые (еще

более высокие) потребности, и так далее до бесконечности. Именно это я и имею в виду, когда заявляю, что человеческие потребности организованы иерархически.

Такая постановка вопроса имеет далеко идущие последствия. Приняв наш взгляд на вещи, теория мотивации получает право пользоваться, наряду с концепцией депривации, не менее убедительной концепцией удовлетворения. В соответствии с этой концепцией удовлетворение потребности освобождает организм от гнета потребностей физиологического

уровня и открывает дорогу потребностям социального уровня. Если физиологические потребности постоянно и регулярно удовлетворяются, если достижение связанных с ними парциальных целей не представляет проблемы для организма, то эти потребности перестают активно воздействовать на поведение человека. Они переходят в разряд потенциальных, оставляя за собой право на возвращение, но только в том случае, если возникнет угроза их удовлетворению. Удовлетворенная страсть перестает быть страстью. Энергией обладает лишь

неудовлетворенное желание,
неудовлетворенная потребность.
Например, удовлетворенная
потребность в еде, утоленный голод
уже не играет никакой роли в
текущей динамике поведения
индивидуума.

Этот тезис в некоторой степени
опирается на гипотезу, о которой мы
поговорим подробнее ниже, и суть
которой состоит в том, что степень
индивидуальной устойчивости к
депривации той или иной
потребности зависит от полноты и
регулярности удовлетворения этой
потребности в прошлом.

Потребность в безопасности

После удовлетворения физиологических потребностей их место в мотивационной жизни индивидуума занимают потребности другого уровня, которые в самом общем виде можно объединить в категорию безопасности (потребность в безопасности; в стабильности; в зависимости; в защите; в свободе от страха, тревоги и хаоса; потребность в структуре, порядке, законе, ограничениях; другие потребности). Почти все, что говорилось выше о физиологических

позывах, можно отнести и к этим потребностям, или желаниям. Подобно физиологическим потребностям, эти желания также могут доминировать в организме. Они могут узурпировать право на организацию поведения, подчинив своей воле все возможности организма и нацелив их на достижение безопасности, и в этом случае мы можем с полным правом рассматривать организм как инструмент обеспечения безопасности. Так же, как в случае с физиологическим позывом, мы можем сказать, что рецепторы, эффекторы, ум, память и все прочие

способности индивидуума в данной ситуации превращаются в орудие обеспечения безопасности. Так же, как в случае с голодным человеком, главная цель не только детерминирует восприятие индивидуума, но и предопределяет его философию будущего, философию ценностей. Для такого человека нет более насущной потребности, чем потребность в безопасности (иногда даже физиологические потребности, если они удовлетворены, расцениваются им как второстепенные, несущественные). Если это состояние набирает экстремальную

силу или приобретает хронический характер, то мы говорим, что человек думает только о безопасности.

Несмотря на то, что мы предполагаем обсуждать мотивацию взрослого человека, мне представляется, что для лучшего понимания потребности в безопасности имеет смысл понаблюдать за детьми, у которых потребности этого круга проявляются проще и нагляднее. Младенец реагирует на угрозу гораздо более непосредственно, чем взрослый человек, воспитание и культурные влияния еще не научили

его подавлять и сдерживать свои реакции. Взрослый человек, даже ощущая угрозу, может скрыть свои чувства, смягчить их проявления настолько, что они останутся незамеченными для стороннего наблюдателя. Реакция же младенца целостна, он всем существом реагирует на внезапную угрозу с шумом, ярким светом, грубое прикосновение, потерю матери и прочую резкую сенсорную стимуляцию.

Реакция младенца на различного рода соматические нарушения также гораздо более непосредственна, чем

у взрослого человека. Очень часто соматическое расстройство воспринимается ребенком как прямая угроза, как угроза per se и вызывает страх. Так, например, рвота, колики в животе, острая боль могут полностью изменить мировосприятие ребенка. Образно говоря, для ребенка, испытывающего боль, весь мир становится мрачным, пугающим, опасным и непредсказуемым, в таком мире может произойти все что угодно. Расстройство желудка, любое другое недомогание, которое взрослый человек считал бы "легким", заставляет ребенка испытывать ужас, вызывает

ночные кошмары. В таком состоянии ребенок особенно остро ощущает потребность в участии и защите.

Наглядным подтверждением наших рассуждений может служить недавно проведенное исследование, в котором изучались психологические последствия хирургических вмешательств у детей (270).

Потребность в безопасности у детей проявляется и в их тяге к постоянству, к упорядочению повседневной жизни. Ребенку явно больше по вкусу, когда окружающий его мир предсказуем, размерен, организован. Всякая

несправедливость или проявление
непоследовательности,
непостоянства со стороны родителей
вызывают у ребенка тревогу и
беспокойство. В данном случае
главную роль играет не столько
несправедливость как таковая и даже
не боль, связанная с ней, сколько то
обстоятельство, что
несправедливость или
непоследовательность заставляет
ребенка ощутить непредсказуемость
мира, его опасность, убеждает
ребенка в том, что этому миру нельзя
доверять. Маленькие дети чувствуют
себя гораздо лучше в такой
обстановке, которая, если уж и не

абсолютно незыблема, то хотя бы предполагает некие твердые правила, в ситуации, которая в какой-то степени рутинна, в какой-то мере предсказуема, которая содержит в себе некие устои, на которые можно опереться не только в настоящем, но и в будущем. Вопреки расхожему мнению о том, что ребенок стремится к безграничной свободе, вседозволенности, детские психологи, педагоги и психотерапевты постоянно обнаруживают, что некие пределы, некие ограничения внутренне необходимы ребенку, что он нуждается в них, или, если

сформулировать этот вывод более корректно, с ребенок предпочитает жить в упорядоченном и структурированном мире, его угнетает непредсказуемость.

Несомненно, центральную роль в процессах формирования чувства безопасности у ребенка играют родители и семейная среда. Ссоры и скандалы, разлука с кем-либо из родителей, развод, смерть близкого члена семьи с каждое из этих семейных событий таит в себе угрозу для ребенка. Родительский гнев, угроза физического наказания, грубое обращение, словесные

оскорбления подчас вызывают у ребенка столь сильный ужас и панику, что мы вправе предположить, что здесь задействован не только страх перед болью. Одни дети реагируют на грубое обращение паникой, которую можно объяснить страхом утраты родительской любви, тогда как другие, например, заброшенные, отверженные дети, реагируют совсем иначе: они льнут к карающим их родителям, и судя по всему, не столько в надежде завоевать или вернуть родительскую любовь, сколько потому, что ищут безопасности и защиты.

Реакция испуга часто возникает у детей в ответ на столкновение с новыми, незнакомыми, неуправляемыми стимулами и ситуациями, например, при потере родителя из поля зрения или при разлуке с ним, при встрече с незнакомым человеком, при приближении незнакомца, при встрече с новыми, неизвестными или неуправляемыми объектами, в случае болезни родителей или их смерти. Именно такие ситуации заставляют ребенка отчаянно цепляться за родителей, прятаться за их спины, и это еще раз убеждает нас в том, что родитель дает ребенку не только

заботу и любовь, но и защиту от опасности.'2

Нашему наблюдению можно придать более обобщенный характер и заявить, что среднестатистический ребенок и с что не так очевидно с среднестатистический взрослый представитель нашей культуры стремится к тому, чтобы жить в безопасном, стабильном, организованном, предсказуемом мире, в мире, где действуют раз и навсегда установленные правила и порядки, где исключены опасные неожиданности, беспорядок и хаос, где у него есть сильные родители,

защитники, оберегающие его от опасности.

Уже сама констатация того факта, что вышеописанные реакции с легкостью обнаруживаются у детей, свидетельствует о недостаточно безопасном существовании наших детей (или, если рассматривать этот феномен в мировом масштабе, можно заявить, что детям не обеспечена надлежащая забота). В безопасном, любящем семейном окружении дети, как правило, не обнаруживают этих реакций. Реакция испуга у детей, окруженных надлежащей заботой, возникает

только в результате столкновения с такими объектами и ситуациями, которые представляются опасными и взрослому человеку.

Потребность в безопасности здорового и удачливого представителя нашей культуры, как правило, удовлетворена. Люди, живущие в мирном, стабильном, отлаженно функционирующем, хорошем обществе, могут не бояться хищников, жары, морозов, преступников, им не угрожает ни хаос, ни притеснения тиранов. В такой обстановке потребность в безопасности не оказывает

существенного влияния на мотивацию. Точно так же, как насытившийся человек уже не испытывает голода, человек, живущий в безопасном обществе, не чувствует угрозы. Для того, чтобы наблюдать потребности данного уровня в их активном состоянии, нам приходится обращаться к проблемам невротиков и невротизированных индивидуумов, к представителям социально и экономически обездоленных классов; массовые проявления активной работы этих потребностей наблюдаются в периоды социальных потрясений, революционных перемен. В

нормальном же обществе, у здоровых людей потребность в безопасности проявляется только в мягких формах, например, в виде желания устроиться на работу в компанию, которая предоставляет своим работникам социальные гарантии, в попытках откладывать деньги на "черный день", в самом существовании различных видов страхования (медицинское, страхование от потери работы или утраты трудоспособности, пенсионное страхование).

Потребность в безопасности и стабильности обнаруживает себя и в

консервативном поведении, в самом общем виде. Большинство людей склонно отдавать предпочтение знакомым и привычным вещам (309). Мне представляется, что тягой к безопасности в какой-то мере объясняется также исключительно человеческая потребность в религии, в мировоззрении, стремление человека объяснить принципы мироздания и определить свое место в универсуме. Можно предположить, что наука и философия как таковые в какой-то степени мотивированы потребностью в безопасности (позже мы поговорим и о других мотивах, лежащих в основе научных,

философских и религиозных исканий).

Потребность в безопасности редко выступает как активная сила, она доминирует только в ситуациях критических, экстремальных, побуждая организм мобилизовать все силы для борьбы с угрозой.

Критическими или экстремальными ситуациями мы называем войны, болезни, стихийные бедствия, вспышки преступности, социальные кризисы, неврозы, поражения мозга, а также ситуации, отличающиеся хронически неблагоприятными, угрожающими условиями.

Некоторые взрослые невротики в своем стремлении к безопасности уподобляются маленьким детям, хотя внешние проявления этой потребности у них несколько отличаются от детских. Все неизвестное, все неожиданное вызывает у них реакцию испуга, и этот страх обусловлен не физической, а психологической угрозой. Невротик воспринимает мир как опасный, угрожающий, враждебный. Невротик живет в неотступном предощущении катастрофы, в любой неожиданности он видит опасность. Неизбывное

стремление к безопасности заставляет его искать себе защитника, сильную личность, на которую он мог бы положиться, которой он мог бы полностью довериться или даже подчиниться, как мессии, вождю, фюреру.

Мне представляется, что есть здоровое зерно в том, чтобы определить невротика как человека, сохранившего детское отношение к миру. Взрослый невротик ведет себя так, словно боится, что его отшлепает или отругает мать, что она бросит его или оставит без сладкого. Складывается впечатление, что его

детские страхи и реакции остались неизжитыми, что на них никак не повлияли процессы взросления и научения, с любой стимул, пугающий ребенка, пугает и невротика.¹³ Всеобъемлющее описание "базальной тревоги" невротика можно найти у Хорни (197).

Стремление к безопасности особенно отчетливо проявляется у больных компульсивно-обсессивными формами неврозов. Компульсивно-об-сессивный невротик поглощен лихорадочными попытками организовать и упорядочить мир, сделать его

неизменным, стабильным,
исключить всякую возможность
неожиданного развития событий. Он
окружает себя частоколом
всевозможных ритуалов, правил и
формул в надежде, что они помогут
ему справиться с непредвиденной

случайностью,

помогут

предотвратить

ситуацию непредсказуемости в будущем. Такие невротики очень похожи на описанных Гольдштейном больных с поражениями головного мозга: те также ищут спокойствия в попытках избежать всего незнакомого. Узкий, ограниченный мир невротика, в котором нет места ничему новому, предельно организован и дисциплинирован, в нем все разложено по полочкам, любая вещь и явление имеет свое, раз и навсегда отведенное место. Они стараются обустроить свой мир таким образом, чтобы оградить себя от любых неожиданностей и опасностей. Но если все же, вопреки

их стараниям, с ними случается нечто непредвиденное, они впадают в страшную панику, словно эта неожиданность угрожает их жизни. То, что в норме проявляется как умеренная склонность к консерватизму, к предпочтению знакомых вещей и ситуаций, в патологических случаях приобретает характер жизненной необходимости. Здоровый вкус к новизне, к умеренной непредсказуемости у среднестатистического невротика утрачен или сведен к минимуму.

Потребность в безопасности приобретает особую социальную

значимость в ситуациях реальной угрозы ниспровержения власти, когда бал правят беззаконие и анархия. Логично было бы предположить, что неожиданно возникшая угроза хаоса у большинства людей вызывает регресс мотивации с высших ее уровней к уровню безопасности. Естественной и предсказуемой реакцией общества на такие ситуации бывают призывы навести порядок, причем любой ценой, даже ценой диктатуры и насилия. По-видимому, эта тенденция присуща и отдельным индивидуумам, даже самым здоровым, они тоже

реагируют на угрозу реалистической регрессией к уровню безопасности и готовы любой ценой защищаться от подступающего хаоса. Но наиболее ярко эта тенденция прослеживается у тех людей, мотивационная жизнь которых исключительно или преимущественно детерминирована потребностью в безопасности с такие люди особенно остро воспринимают угрозу беззакония.

Потребность в принадлежности и любви

После того, как потребности физиологического уровня и потребности уровня безопасности достаточно удовлетворены, актуализируется потребность в любви, привязанности, принадлежности, и мотивационная спираль начинает новый виток. Человек как никогда остро начинает ощущать нехватку друзей, отсутствие любимого, жены или детей. Он жаждет теплых, дружеских отношений, ему нужна социальная группа, которая обеспечила бы его такими отношениями, семья, которая приняла бы его как своего. Именно эта цель становится самой значимой

и самой важной для человека, он может уже не помнить о том, что когда-то, когда он терпел нужду и был постоянно голоден, само понятие "любовь" не вызывало у него ничего, кроме презрительной усмешки. Теперь же он терзаем чувством одиночества, болезненно переживает свою отверженность, ищет свои корни, родственную душу, друга.

Приходится признать, что у нас очень мало научных данных об этой потребности, хотя именно она выступает в качестве центральной темы романов, автобиографических

очерков, поэзии, драматургии, а также новейшей социологической литературы. Эти источники дают нам самое общее представление о деструктивном влиянии на детскую психику таких факторов, как частые переезды семьи с одного места жительства на другое; индустриализация и вызванная ею общая гипермобильность населения; отсутствие корней или утрата корней; утрата чувства дома, разлука с семьей, друзьями, соседями; постоянное ощущение себя в роли приезжего, пришельца, чужака. Мы еще не привыкли к мысли, что человеку крайне важно знать, что он

живет на родине, у себя дома, рядом с близкими и понятными ему людьми, что его окружают "свои", что он принадлежит определенному клану, группе, коллективу, классу. Я рекомендую прочитать одну книгу, в которой этот вопрос раскрывается достаточно резко и убедительно (196); она поможет вам понять, что наша тяга к единению, к принадлежности имеет глубоко животную природу, что в основе ее лежит древнее стадное чувство. Работа Ардри Territorial Imperative (14) также может помочь лучше осознать важность этой проблемы, несмотря на категоричность

суждений и поспешность выводов автора. По крайней мере, я нашел в этой книге много полезного для себя, она заставила меня всерьез задуматься о тех вещах, которым я прежде не придавал особого значения. Может быть, и другие читатели найдут в ней нечто ценное для себя.

Мне думается, что стремительное развитие так называемых групп встреч и прочих групп личностного роста, а также клубов по интересам, в какой-то мере продиктовано неутоленной жаждой общения, потребностью в близости, в

принадлежности, стремлением преодолеть чувство одиночества, ощущение изоляции, чувство, которое вызвано ростом мобильности американской нации, разрывом родственных связей, углублением пропасти между поколениями, стремительной урбанизацией, разрушением традиционного Деревенского уклада жизни, утратой глубины понятия "дружба". У меня складывается впечатление, что цементирующим составом какой-то части подростковых банд s я не знаю, сколько их и какой процент они составляют от общего числа s стали

неутоленная жажда общения,
стремление к единению перед лицом
врага, причем врага неважно какого.
Само существование образа врага,
сама угроза, которую содержит в себе
этот образ, способствуют сплочению
группы. На тех же принципах
основывается и феномен солдатской
дружбы. Внешняя опасность
объединяет солдат неразрывными
узами кровного родства, которые не
может порвать даже испытание
мирной жизнью. Потребность
бывшего солдата в братском
единении столь настоятельна, что
хорошее общество, стремящееся к
здоровью, хотя бы в целях

самосохранения, обязано
предоставить ему возможности для
ее удовлетворения.

Невозможность удовлетворить
потребность в любви и
принадлежности, как правило,
приводит к дезадаптации, а порой и
к более серьезной патологии. В
нашем обществе сложилось
амбивалентное отношение к любви и
нежности, и особенно к сексуальным
способам выражения этих чувств;
почти всегда проявление любви и
нежности наталкивается на то или
иное табу или ограничение.
Практически все теоретики

психопатологии сходятся во мнении, что в основе нарушений адаптации лежит неудовлетворенная потребность в любви и привязанности. Этой теме посвящены многочисленные клинические исследования, в результате которых мы знаем об этой потребности больше, чем о любой другой, за исключением разве что потребностей физиологического уровня. Рекомендую прочесть великолепную работу Сатти (442), представляющий собой блестящий образец анализа "запрета на нежность".

Вынужден оговориться, что в нашем понимании "любовь" не является синонимом "секса". Сексуальное влечение как таковое мы анализируем при рассмотрении физиологических позывов. Однако, когда речь идет о сексуальном поведении, мы обязаны подчеркнуть, что его определяет не одно лишь сексуальное влечение, но и ряд других потребностей, и первой в их ряду стоит потребность в любви и привязанности. Кроме того, не следует забывать, что потребность в любви имеет две стороны: человек хочет и любить, и быть любимым.

Потребность в признании

Каждый человек (за редкими исключениями, связанными с патологией) постоянно нуждается в признании, в устойчивой и, как правило, высокой оценке собственных достоинств, каждому из нас необходимы и уважение окружающих нас людей, и возможность уважать самого себя. Потребности этого уровня подразделяются на два класса. В первый входят желания и стремления, связанные с понятием "достижение". Человеку необходимо

ощущение собственного могущества, адекватности, компетентности, ему нужно чувство уверенности, независимости и свободы.¹⁴ Во второй класс потребностей мы включаем потребность в репутации или в престиже (мы определяем эти понятия как уважение окружающих), потребность в завоевании статуса, внимания, признания, славы. Вопрос об этих потребностях лишь косвенно поднимается в работах Альфреда Адлера и его последователей и почти не затрагивается в работах Фрейда. Однако сегодня психоаналитики и клинические психологи склонны

придавать большее значение потребностям этого класса.

Удовлетворение потребности в оценке, уважении порождает у индивидуума чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, силы, адекватности, чувство, что он полезен и необходим в этом мире. Неудовлетворенная потребность, напротив, вызывает у него чувство униженности, слабости, беспомощности, которые, в свою очередь, служат почвой для уныния, запускают компенсаторные и невротические механизмы. Исследования тяжелых случаев

посттравматических невротозов помогают нам понять, насколько необходимо человеку чувство уверенности в себе и насколько беспомощен человек, лишенный этого чувства (222).ь

Теологические дискуссии о гордости и гордыне, многочисленные теории глубинной диссоциации (или несоответствия собственной природе), выдержанные в духе философии Фромма, роджерсовские исследования "Я", работы таких эссеистов как Эйн Рэнд (388) способствуют все более глубокому пониманию опасных последствий

нереалистической самооценки с самооценки, построенной только на основании суждений окружающих и утратившей связь с реальными способностями, знаниями и умениями человека. Можно сказать, что самооценка лишь тогда будет устойчивой и здоровой, когда она вырастает из заслуженного уважения, а не из лести окружающих, не из факта известности или славы. Необходимо четко понимать разницу между самим достижением и связанным с ним чувством компетентности, между тем, что обретено исключительно усилием воли, напористостью, ответственным

отношением к делу, и тем, что
пришло к вам как результат
реализации ваших естественных,
спонтанных склонностей, что
даровано вам вашей природой,
конституцией, биологическим
предназначением, судьбой, или,
говоря словами Хорни, вашим
реальным Я, а не идеализированным
псевдо-Я (199).

Потребность в самоактуализации

Даже в том случае, если все
вышеперечисленные потребности
человека удовлетворены, мы вправе

ожидать, что он вскоре вновь почувствует неудовлетворенность, неудовлетворенность оттого, что он занимается совсем не тем, к чему предрасположен. Ясно, что музыкант должен заниматься музыкой, художник с писать картины, а поэт с сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть. Человек чувствует, что он должен соответствовать собственной природе. Эту потребность можно назвать потребностью в самоактуализации. Более подробно она обсуждается в главе 11.

Термин "самоактуализация", изобретенный Куртом Гольдштейном (160), употребляется в этой книге в несколько более узком, более специфичном значении. Говоря о самоактуализации, я имею в виду стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем потенций. Это стремление можно назвать стремлением к идиосинкразии, к идентичности.

Очевидно, что у разных людей эта потребность выражается по-разному. Один человек желает стать

идеальным родителем, другой стремится достичь спортивных высот, третий пытается творить или изобретать. Похоже, что на этом уровне мотивации очертить пределы индивидуальных различий почти невозможно.

Как правило, человек начинает ощущать потребность в самоактуализации только после того, как удовлетворит потребности нижележащих уровней.

Предпосылки для удовлетворения базовых потребностей

Можно назвать ряд социальных условий, необходимых для удовлетворения базовых потребностей; ненадлежащее исполнение этих условий может самым непосредственным образом воспрепятствовать удовлетворению базовых потребностей. В ряду этих условий можно назвать: свободу слова, свободу выбора деятельности (то есть человек волен делать все, что захочет, лишь бы его действия не наносили вред другим людям), свободу самовыражения, право на исследовательскую активность и получение информации, право на самозащиту, а также социальный

уклад, характеризующийся справедливостью, честностью и порядком. Несоблюдение перечисленных условий, нарушение прав и свобод воспринимается человеком как личная угроза. Эти условия нельзя отнести к разряду конечных целей, но люди часто ставят их в один ряд с базовыми потребностями, которые имеют исключительное право на это гордое звание. Люди ожесточенно борются за эти права и свободы именно потому, что, лишившись их, они рискуют лишиться и возможности удовлетворения своих базовых потребностей.

Если вспомнить, что когнитивные способности (перцептивные, интеллектуальные, способность к обучению) не только помогают человеку в адаптации, но и служат удовлетворению его базовых потребностей, то становится ясно, что невозможность реализации этих способностей, любая их депривация или запрет на них автоматически угрожает удовлетворению базовых потребностей. Только согласившись с такой постановкой вопроса, мы сможем приблизиться к пониманию истоков человеческого любопытства, неиссякаемого стремления к познанию, к мудрости, к открытию

истины, неизбывного рвения в разрешении загадок вечности и бытия. Соккрытие истины, цензура, отсутствие правдивой информации, запрет на коммуникацию угрожают удовлетворению всех базовых потребностей.

Все вышесказанное позволяет нам выдвинуть еще одну гипотезу. Я хочу сказать, что те или иные психологические феномены важны ровно настолько, насколько они связаны с базовыми потребностями. Я уже отмечал, что любое осознанное желание (парциальная цель) важно ровно настолько,

насколько оно связано с той или иной базовой потребностью. Это же заявление справедливо и для поведенческих актов. Поведенческий акт только тогда имеет психологическое значение, когда он непосредственно влияет на возможность удовлетворения базовых потребностей. Чем меньше это влияние, чем более оно опосредовано, тем менее значимым является этот акт с точки зрения динамической психологии. То же самое можно сказать о всевозможных защитных механизмах. Некоторые из них напрямую связаны с нашими потребностями, служат их

удовлетворению или защите, другие, напротив, очень отдаленно связаны с ними. В принципе, все защитные механизмы можно даже классифицировать как базовые и небазовые, как более базовые и менее базовые, и в результате мы бы обнаружили, что утрата базовых защитных механизмов гораздо опаснее, чем утрата небазовых защитных механизмов (при этом важно все время помнить, что причины такой закономерности кроются в тесной связи базовых защитных механизмов с базовыми потребностями).

Потребность в познании и
понимании

Мы мало знаем о когнитивных
импульсах, и в основном оттого, что
они мало заметны в клинической
картине психопатологии, им просто
нет места в клинике,

во

всяком

случае,

В

клинике,

исповедующей медицинско-терапевтический подход, где все силы персонала брошены на борьбу с болезнью. В когнитивных позовах нет той причудливости и страстности, той интриги, что отличает невротическую симптоматику. Когнитивная психопатология невыразительна, едва уловима, ей часто удастся ускользнуть от разоблачения и представиться нормой. Она не

взывает к помощи. Именно поэтому мы не найдем упоминаний о ней в трудах Фрейда, Адлера или Юнга, этих "столпов" психотерапии и психодинамического подхода.

Шилдер — единственный из известных мне психоаналитиков, обратившийся к проблеме человеческого любопытства и стремления к пониманию с точки зрения психодинамики.¹⁷ К этой проблеме обращались такие психологи, как Мерфи, Вертхаймер и Аш (19, 142, 466). До сих пор мы лишь походя упоминали когнитивные потребности. Стремление к

познанию универсума и его систематизации рассматривалось нами либо как средство достижения базового чувства безопасности, либо как разновидность потребности в самоактуализации, свойственная умным, образованным людям. Обсуждая необходимые для удовлетворения базовых потребностей предпосылки, в ряду прочих прав и свобод мы говорили и о праве человека на информацию, и о свободе самовыражения. Но все, что мы говорили до сих пор, еще не позволяет нам судить о том, какое место занимают в общей структуре мотивации любопытство,

потребность в познании, тяга к философии и эксперименту и т.д., с все наши суждения о когнитивных потребностях, прозвучавшие раньше, в лучшем случае можно счесть намеком на существование проблемы.

У нас имеется достаточно оснований для того, чтобы заявить с в основе человеческой тяги к знанию лежат не только негативные детерминанты (тревога и страх), но и позитивные импульсы, импульсы *per se*, потребность в познании, любопытство, потребность в истолковании и понимании (295).

1. Феномен, подобный
человеческому любопытству можно
наблюдать и у высших животных.
Обезьяна, обнаружив неизвестный ей
предмет, старается разобрать его на
части, засовывает палец во все дырки
и щели с одним словом,
демонстрирует образец
исследовательского поведения, не
связанного ни с физиологическими
позывами, ни со страхом, ни с
поиском комфорта. Эксперименты
Харлоу (1949) также можно счесть
аргументом в пользу нашего тезиса,
достаточно убедительным и вполне

корректным с эмпирической точки зрения.

2. История человечества знает немало примеров самоотверженного стремления к истине, наталкивающегося на непонимание окружающих, нападки и даже на реальную угрозу жизни. Бог знает, сколько людей повторили судьбу Галилея.

3. Всех психологически здоровых людей объединяет одна общая особенность: всех их влечет навстречу хаосу, к таинственному,

непознанному, необъясненному. Именно эти характеристики составляют для них суть привлекательности; любая область, любое явление, обладающее ими, представляет для этих людей интерес. И наоборот с все известное, разложенное по полочкам, истолкованное вызывает у них скуку.

4. Немало ценной информации могут дать нам экстраполяции из области психопатологии. Компульсивно-обсессивные невротики (как и невротики вообще), солдаты с травматическими повреждениями мозга, описанные Гольдштейном,

эксперименты Майера (285) с крысами s во всех случаях мы имеем дело с навязчивой, тревожной тягой ко всему знакомому и ужас перед неизвестным, неожиданным, непривычным, неструктурированным. Но, с другой стороны, описаны и феномены, диаметрально противоположные этим, такие как нарочитый нонконформизм, протест против любой власти, любых авторитетов, так называемая божественность, навязчивое желание шокировать окружающих, s эти феномены также наблюдаются при некоторых неврозах, но могут отмечаться и в

процессе отторжения культурных ценностей.

Возможно, стоит упомянуть в этой связи и персеверативные детоксикации, описанные в главе 10, представляющие собой, по крайней мере, на поведенческом уровне, влечение к страшному, пугающему, таинственному и непознанному.

5. Складывается впечатление, что фрустрация когнитивных потребностей может стать причиной серьезной психопатологии (295, 314).

Об этом также свидетельствует ряд клинических наблюдений.

6. В моей практике было несколько случаев, когда я вынужден был признать, что патологическая симптоматика (апатия, утрата смысла жизни, неудовлетворенность собой, общая соматическая депрессия, интеллектуальная деградация, деградация вкусов и т.п.) у людей с достаточно развитым интеллектом была вызвана исключительно одной лишь необходимостью прозябать на скучной, тупой работе. Несколько раз я пробовал воспользоваться

подходящими случаю методами когнитивной терапии (я советовал пациенту поступить на заочное отделение университета или сменить работу), и представьте себе, это помогало.

Мне приходилось сталкиваться со множеством умных и обеспеченных женщин, которые не были заняты никаким делом, в результате чего их интеллект постепенно разрушался. Обычно я советовал им заняться хоть чем-нибудь, и если они следовали моему совету, то я наблюдал улучшение их состояния или даже полное выздоровление, и это еще раз

убеждает меня в том, что когнитивные потребности существуют. Если человек лишен права на информацию, если официальная доктрина государства лжива и противоречит очевидным фактам, то такой человек, гражданин такой страны почти обязательно станет циником. Он утратит веру во все и вся, станет подозрительным даже по отношению к самым очевидным, самым бесспорным истинам; для такого человека не святы никакие ценности и никакие моральные принципы, ему не на чем строить взаимоотношения с другими людьми; у него нет идеалов и

надежды на будущее. Кроме активного цинизма, возможна и пассивная реакция на ложь и безгласность с и тогда человека охватывает апатия, безволие, он безынициативен и готов к безропотному подчинению.

7. Потребность знать и понимать проявляется уже в позднем младенчестве. У ребенка она выражена, пожалуй, даже более отчетливо, чем у взрослого человека. Более того, похоже, что эта потребность развивается не под внешним воздействием, не в результате обучения, а скорее сама по

себе, как естественный результат взросления (неважно, какому из определений обучения и взросления мы отдадим предпочтение). Детей не нужно учить любопытству. Детей можно отучить от любопытства, и мне кажется, что именно эта трагедия разворачивается в наших детских садах и школах (158).

8. И наконец, удовлетворение когнитивных потребностей приносит человеку s да простят мне эту тавтологию! s чувство глубочайшего удовлетворения, оно становится источником высших, предельных переживаний. Очень часто,

рассуждая о познании, мы не отличаем этот процесс от процесса обучения, и в результате оцениваем его только с точки зрения результата, совершенно забывая о чувствах, связанных с постижением, озарением, инсайтом. А между тем, доподлинное счастье человека связано именно с этими мгновениями причастности к высшей истине. Осмелюсь заявить, что именно эти яркие, эмоционально насыщенные мгновения только и имеют право называться лучшими мгновениями человеческой жизни.

Можно подвести черту под всем вышесказанным: на существование базовой когнитивной потребности указывают многочисленные факты и наблюдения, клинические данные и результаты кросс-культуральных исследований.

Однако, даже сформулировав этот постулат, нам явно не удастся почить на лаврах. Так и человек, узнав нечто, не останавливается на достигнутом, он устремляется к более детальному, но в то же самое время и к более глобальному знанию, он пытается вплести его в некую философскую

или теологическую систему. Новое знание, на первых порах очень предметное и конкретное, заставляет человека искать возможности для того, чтобы вписать его в некую систему, побуждает к анализу и систематизации. Некоторые называют этот процесс поиском смысла, или значения. А мы можем выдвинуть еще один постулат: человек стремится к пониманию, систематизации и организации, к анализу фактов и выявлению взаимосвязей между ними, к построению некой упорядоченной системы ценностей.

Если мы согласимся с этими двумя постулатами, то вынуждены будем признать, что взаимоотношения между этими двумя стремлениями иерархичны, то есть стремление к познанию всегда предшествует стрем- [лению к пониманию. Все, что мы говорили об иерархии препотентности и 6 ее характеристиках, справедливо и по отношению к иерархии когнитивных потребностей.

Хочу сразу же предостеречь от искушения, с которым вы неизбежно столкнетесь при обсуждении

проблемы когнитивных потребностей. Нельзя рассматривать эти потребности, или стремления, как самостоятельный феномен, в отрыве от описанных выше базовых потребностей. Когнитивные и конативные потребности не противостоят друг другу. Само по себе желание знать и само по себе желание понимать с конативны, то есть носят побудительный характер и являются такими же неотъемлемыми характеристиками личности, как и все описанные выше базовые потребности. Кроме того, и мы уже говорили об этом, иерархии когнитивных и конатив-ных

потребностей тесно связаны между собой, переплетены друг с другом; между ними нет антагонизма, напротив, они скорее синергичны, и у нас еще будет возможность убедиться в этом. Некоторые работы более подробно освещают этот вопрос (295, 314).

Эстетические потребности

Об этих потребностях мы знаем меньше, чем о каких-либо других, но обойти вниманием эту неудобную (для ученого-естествоиспытателя) тему нам не позволяют убедительные

аргументы в пользу ее значимости, которые со всей щедростью предоставляют нам история человечества, этнографические данные и наблюдения за людьми, которых принято называть эстетам. Я предпринял несколько попыток к тому, чтобы исследовать эти потребности в клинике, на отдельных индивидуумах, и могу сказать, что некоторые люди действительно испытывают эти потребности, у некоторых людей они на самом деле проявляются. Такие люди, лишенные эстетических радостей, в окружении уродливых вещей и людей, в буквальном смысле

этого слова заболевают, и заболевание это очень специфично. Лучшим лекарством от него служит красота. Такие люди выглядят изнеможенными, и немощь их может излечить только красота (314).

Эстетические потребности обнаруживаются практически у любого здорового ребенка. Те или иные свидетельства их существования можно обнаружить в любой культуре, на любой стадии развития человечества, начиная с первобытного человека.

Эстетические потребности тесно переплетены и с конативными, и с

когнитивными потребностями, и потому их четкая дифференциация невозможна. Такие потребности, как потребность в порядке, в симметрии, в завершенности, в законченности, в системе, в структуре, с могут носить и когнитивно-конативный, и эстетический, и даже невротический характер. Лично я рассматриваю эту область исследования как почву для объединения гештальт-психологии с психодинамическим подходом. Если мы видим, что человек испытывает непреодолимое и вполне осознанное желание поправить криво повешенную картину, то, в самом деле, стоит ли стремиться к

однозначной интерпретации его потребности?

ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Мера жесткости иерархической
структуры

Когда мы говорим об иерархии
препотентности, может сложиться
впечатление, что речь идет о некой
жестко фиксированной структуре
потребностей. Но в
действительности иерархия
потребностей вовсе не так

стабильна, как это может показаться на первый взгляд. Базовые потребности большинства исследованных нами людей, в общем виде, подчинялись описанному порядку, но были и исключения из этого правила.

1. У некоторых людей, например, потребность в самоутверждении проявляет себя как более насущная, чем потребность в любви. Это самый распространенный случай реверсии, и в основе его лежит представление о том, что сильные, властные люди, люди, которые вызывают уважение и даже страх, люди уверенные в себе,

ведущие себя наступательно и агрессивно, заслуживают большей любви или, по крайней мере, с большим правом пользуются ее плодами. Именно в силу этого представления человек, которому недостает любви и который ищет ее, может демонстрировать самоуверенное, агрессивное поведение. Но в данном случае самоуважение не является конечной целью, оно выступает как средство удовлетворения другой потребности. Такие люди занимают активную, наступательную позицию не ради самоутверждения как такового, а для того, чтобы добиться любви.

2. Креативные потребности людей с ярко выраженным творческим потенциалом выглядят более важными, более значимыми, чем любые другие. Надо отдать должное таким людям с испытываемая ими потребность в актуализации творческого потенциала не всегда вызвана пресыщением базовых потребностей, очень часто они творят вопреки неудовлетворенности.

3. Человек может навсегда остаться на одном, достаточно низком уровне мотивационной жизни, он может

смириться со своими "земными" потребностями, забыть о самом существовании высших целей человеческого бытия или отказаться от них. Например, человек, некогда терпевший лишения, например, бывший безработный, до конца своих дней может радоваться только тому, что он сыт.

4. Психопат с еще один образчик утраты потребности в любви. Как показывают клинические исследования, психопат, в раннем детстве испытавший недостаток любви, не вырабатывает желание и способность получать и дарить

любовь (подобно тому, как у животных угасают сосательный и клевательный рефлекс, если в первые дни жизни они не получают достаточного подкрепления).

5. Еще один пример подмены потребностей можно обнаружить в тех случаях, когда человек, не встречая никаких преград на пути удовлетворения своих желаний, не постигает всей ценности дарованного ему. Люди, которые не знают, что такое голод, насколько жестокому испытанию подвергается голодный человек, со всей убежденностью считают еду чем-то

неважным, несущественным. Если они движимы какой-то более высокой потребностью, то именно она представляется им самой важной, самой значимой. Ради нее они готовы терпеть лишения, готовы поступиться удовлетворением своих физиологических потребностей. Однако можно предположить, что той или иной базовой потребности они будут вынуждены согласиться с тем, что "низкая" потребность, более насущная, препотент-ная потребность требует к себе более уважительного отношения. Например, человек решает бросить работу, потому что считает, что его

недооценивают, но полгода спустя, испытав материальные затруднения, он уже готов поступиться амбициями и не прочь оказаться на прежнем рабочем месте.

6. Очень может быть, что видимость реверсии возникает еще и потому, что мы пытаемся говорить об иерархии препотентности скорее в терминах осознаваемых желаний и стремлений, нежели в терминах поведения. Известно, что поведение не всегда отражает стоящие за ним мотивы. Говоря об иерархии потребностей, мы утверждаем лишь, что человек, у которого не

удовлетворены две потребности, предпочтет сначала удовлетворить более базовую, а следовательно, и более насущную потребность. Но это ни в коем случае не означает, что поведение этого человека будет определяться именно этой потребностью. Считаю нужным еще раз подчеркнуть, что потребности и желания человека — не единственные детерминанты его поведения.

7. Из всех случаев реверсии, пожалуй, самую высокую ценность имеют те, что связаны с высшими социальными нормами, с высшими идеалами и ценностями. Люди,

преданные таким идеалам и ценностям, готовы ради них терпеть лишения, муки и даже пойти на смерть. Мы сможем лучше понять чувства этих людей, если согласимся с основополагающей концепцией (или гипотезой), которую в кратком изложении звучит следующим образом: удовлетворение базовых потребностей в раннем детстве закладывает основы повышенной фрустрационной толерантности. Можно предположить, что у людей, которые большую часть жизни, и особенно в раннем детстве, были удовлетворены в своих базовых потребностях, развивается особый

иммунитет к возможной фрустрации данных потребностей, что фрустрация не страшит их хотя бы потому, что они обладают сильным, здоровым характером, истоки которого лежат в базовом чувстве удовлетворенности. Это с сильные личности, они не боятся осуждения и не отступят перед трудностями, они умеют плыть против течения, против общественного мнения, они всегда стоят за правду, чего бы это ни стоило им. Они умеют по-настоящему любить, и они любимы другими, они способны к настоящей дружбе, той, которой не страшны никакие испытания.

Я не смог удержаться от пафоса и патетики, несмотря на то, что толерантность к фрустрации с равной убедительностью можно было бы списать на элементарное привыкание. Не исключено, что человек, большую часть жизни проживший впроголодь, в результате свыкнется с депривацией пищевой потребности. Вопрос о том, какая из двух предпосылок с привыкание или базовое чувство удовлетворенности с может стать более прочным фундаментом для развития толерантности к фрустрациям, остается открытым и требует дальнейших исследований. Пока мы

вправе только предполагать, что они действуют обе, бок о бок, поскольку явного противоречия между ними не обнаруживается, и что решающую роль в формировании фрустрационной толерантности играет удовлетворение базовых потребностей индивидуума в младенчестве и в раннем детстве. Люди, с молоком матери впитавшие базовые чувства безопасности и уверенности, как правило, умеют сохранять спокойствие и уверенность даже в самых опасных ситуациях.

Мера удовлетворенности
потребности

Боюсь, что наши рассуждения могут подтолкнуть мысль читателя в ложном направлении. Может показаться, что иерархия пяти описанных нами групп потребностей обозначает конкретную зависимость s стоит, мол, удовлетворить одну потребность, как тут же ее место занимает другая. Отсюда может последовать следующий ошибочный вывод s возникновение потребности возможно только после стопроцентного удовлетворения нижележащей потребности. На самом же деле, почти о любом здоровом представителе нашего

общества можно сказать, что он одновременно и удовлетворен, и неудовлетворен во всех своих базовых потребностях. Наше представление об иерархии потребностей будет более реалистичным, если мы введем понятие меры удовлетворенности потребностей и скажем, что низшие потребности всегда удовлетворены в большей мере, чем высшие. Если в целях наглядности воспользоваться конкретными цифрами, пусть и условными, то получится, что у среднестатистического гражданина физиологические потребности удовлетворены, например, на 85%,

потребность в безопасности
удовлетворена на 70%, потребность в
любви с на 50%, потребность в
самоуважении с на 40%, а
потребность в самоактуализации с на
10%.

Термин "мера удовлетворенности
потребности" позволяет нам лучше
понять тезис об актуализации более
высокой потребности после
удовлетворения более низкой. Особо
следует подчеркнуть, что процесс
актуализации потребностей не
внезапный, не взрывной, скорее
следует говорить о постепенной
актуализации более высоких

потребностей, о медленном пробуждении и активизации. Например, если потребность А удовлетворена только на 10%, то потребность В может не обнаруживаться вовсе. Однако, если потребность А удовлетворена на 25%, то потребность В "пробуждается" на 5%, а когда потребность А получает 75%-ое удовлетворение, то потребность В может обнаружить себя на все 50% и так далее.

Неосознаваемый характер потребностей

О базовых потребностях нельзя однозначно сказать, что они бессознательные или, наоборот, сознательные. Однако, как правило, у среднестатистического человека они все же имеют бессознательную природу. Не думаю, что было бы разумным приводить здесь все то огромное множество клинических данных, которые свидетельствуют о чрезвычайно важной роли бессознательной мотивации.

Потребности, которые мы называем базовыми, большинством людей либо совсем не осознаются, либо осознаются отчасти, хотя, разумеется, особо утонченные, особо

чувствительные люди способны и к полному осознанию. Есть ряд специальных техник, предназначенных именно для того, чтобы помочь человеку осознать свои бессознательные потребности.

Потребности и культура, общее и особенное

Предложенная выше классификация основывается на представлении об универсальном характере базовых потребностей и представляет собой попытку преодоления тех видимых, поверхностных различий, которые

обнаруживаются в конкретных желаниях представителей разных культур.

Бесспорно, сознательное содержание мотивационной жизни может быть совершенно разным у представителей разных культур. Однако, большинство антропологов сходятся во мнении, что у всех людей, и в том числе у представителей разных культур, столь разных на первый взгляд, так непохожих друг на друга, на самом деле очень много общего, и что по мере того, как мы узнаем людей ближе, мы обнаруживаем все больше

и больше сходства между ними. Только тогда мы начинаем понимать, что самые броские, самые разительные различия, такие, например, как разница в прическах, в одежде, в гастрономических предпочтениях, с на самом деле внешние и несущественные. В какой-то мере и наша классификация базовых потребностей обусловлена стремлением найти то общее, что объединяет всех людей независимо от цвета их кожи, национальности, стиля жизни, привычек, манеры держаться и прочих внешних вещей. Мы не готовы со всей уверенностью заявить, что наша классификация с

истина в последней инстанции, что она универсальна абсолютно для всех культур. Мы утверждаем лишь, что она несколько более универсальна, несколько более ультимативна, что она позволяет нам приблизиться к пониманию общих характеристик человека, помогает нам понять, что базовые потребности являются гораздо более универсальной характеристикой человека, чем его сознательные желания.

Множественная мотивация поведения

Ни одна из упомянутых нами потребностей почти никогда не становится единственным, всепоглощающим мотивом поведения человека.

Подтверждением этому могут стать исследования таких форм поведения, которые принято называть физиологически мотивированными, например, исследования пищевого или сексуального поведения.

Клиническим психологам давно известно, что посредством одного и того же поведенческого акта могут выражаться самые разные импульсы. Иначе говоря, практически любой поведенческий акт детерминирован

множеством детерминант или множеством мотивов. Если говорить о мотивационных детерминантах, то поведение, как правило, детерминировано не одной отдельно взятой потребностью, а совокупностью нескольких или всех базовых потребностей. Если мы сталкиваемся с поведенческим актом, в котором мы можем выявить единственную детерминанту, единственный мотив, то нужно понимать, что мы имеем дело с исключением. Человек ест для того, чтобы избавиться от чувства пустоты в животе, но это не единственная причина. Человек ест также и

потому, что стремится к комфорту, к безопасности или пытается таким образом удовлетворить иные свои потребности. Человек занимается любовью не только под воздействием сексуального влечения. Для одного половой акт служит способом мужского самоутверждения, для другого это возможность властвовать, почувствовать себя сильным, третий, занимаясь любовью, ищет тепла и сочувствия. Хорошей иллюстрацией этому тезису послужило бы специальное исследование. Мне кажется, что возможно было бы (если не практически, то хотя бы теоретически) проанализировать

любой отдельно взятый поведенческий акт конкретного индивидуума и попытаться обнаружить в нем конкретные проявления его физиологических потребностей, его потребности в безопасности, потребности в любви, потребности в самоуважении и потребности в самоактуализации. Такой подход в корне отличен от наивного, прямолинейного подхода, принятого в психологии личности, когда поведенческий акт жестко соотносится с определенной чертой характера или с определенным мотивом, например, акт агрессии

рассматривается как свидетельство агрессивности человека.

Множественная детерминация поведения

Базовые потребности не определяют все поведение человека. Можно сказать даже, что не за всяким поведенческим актом обязательно стоит какой-то мотив. Есть и иные, кроме мотивов, детерминанты поведения. В роли одной из важнейших детерминант выступает внешняя среда, или так называемое поле. Все поведение

человека может, по крайней мере теоретически, предопределяться влияниями среды или даже каким-то одним, специфическим, изолированным внешним стимулом, и такое поведение мы называем ассоциативным или условно-рефлекторным. Если в ответ на стимульное слово "стол" в моей голове мгновенно возникает картинка стола или стула, то очевидно, что эта реакция никак не связана с моими базовыми потребностями.

Кроме того, хочу вновь привлечь ваше внимание к прозвучавшему

выше тезису, согласно которому те или иные формы поведения имеют большую или меньшую связь с базовыми потребностями, то есть характеризуются разной степенью мотивированности. Одни поведенческие акты можно назвать высокомотивированными, другие с слабомотивированными, третьи с вовсе не мотивированными (это не мешает нам утверждать, что все поведенческие акты чем-то детерминированы).

Необходимо также учитывать различия между экспрессивным и функциональным (или

целенаправленным) поведением. Эспрессивное поведение не имеет цели, оно не более чем отражение личности, индивидуальности. Глупец ведет себя глупо не потому, что хочет выглядеть дураком или старается вести себя так, а просто потому, что он таков, каков он есть. То же самое можно сказать о певце, который поет басом, а не тенором или сопрано. Спонтанные движения здорового ребенка, улыбка, озаряющая лицо счастливого человека, бодрая, пружинистая походка молодого, здорового мужчины, его всегда расправленные плечи с все это примеры экспрессивного,

нефункционального поведения. Общий стиль, манера поведения, с как мотивированного, так и немотивированного, с сами по себе могут считаться экспрессивным поведением (8, 486).

Поневоле задаешься вопросом: всякое ли поведение экспрессивно, или иначе, всякое ли поведение отражает индивидуальность человека? Отвечу: нет.

Механическое, автоматизированное или конвенциональное поведение может быть и экспрессивным, и неэкспрессивным. То же самое можно сказать и про большую часть

поведенческих актов,
спровоцированных теми или иными
внешними стимулами.

В заключение считаю нужным
подчеркнуть, что термины
"экспрессия" и
"целенаправленность"

в применении к поведению не
являются взаимоисключающими. В
повседневном поведении человека
несложно обнаружить как один, так
и другой компонент. Более подробно
этот вопрос мы обсудим в главе 10.

Антропоцентризм против зооцентризма

За отправную точку в данной теории мотивации мы взяли человека, а не какое-нибудь низшее, более простое животное. Мы поступили так потому, что слишком многие выводы, сделанные на основании экспериментов с животными, бесспорные по отношению к животным, оказываются совершенно неприемлемыми, когда мы пытаемся распространить их на человека. Я не понимаю, отчего многие исследователи, желающие

исследовать мотивацию человека, начинают с экспериментов над животными. Причем логика, а вернее нелогичность этой всеобщей погони за псевдопростотой навязывается нам не только учеными-естественниками, ей зачастую следуют философы и логики. Если согласиться с тем, что изучению человека обязательно должно предшествовать изучение животных, то несложно сделать и следующий шаг и заявить, что, прежде чем браться за психологию, нужно досконально изучить, например, математику.

Мотивация и теория психопатогенеза

Итак, мы оцениваем содержание осознанной мотивации как более или менее важное в зависимости от того, в какой мере оно связано с базовыми целями. Желание съесть мороженое может быть косвенным выражением потребности в любви, и в этом случае оно является чрезвычайно важной мотивацией. Но если причина вашей потребности в мороженом исключительно внешняя, если вам жарко и вы просто-напросто хотите чего-нибудь прохладного или у вас неожиданно

разыгрался аппетит, то это желание можно отнести к разряду несущественных. Я призываю относиться к повседневным осознанным желаниям лишь как к симптомам, как к внешним проявлениям иных, более базовых потребностей и желаний. Если же мы будем принимать их за чистую монету, если мы примемся оценивать мотивационную жизнь индивидуума по этим внешним, поверхностным симптомам, поленимся искать их подоплеку, мы можем очень сильно ошибиться.

Преграды, встающие на пути удовлетворения внешних, несущественных желаний, не грозят человеку ничем существенным, но если неудовлетворенными окажутся важные, базовые потребности, ему угрожает психопатология. А потому любая теория психопатогенеза должна иметь в своей основе верную теорию мотивации. Конфликт или фрустрация не обязательно приводят к патологии, но они становятся серьезными патогенными факторами тогда, когда угрожают удовлетворению базовых потребностей или тех парциальных желаний, которые тесно связаны с

базовыми потребностями.

Что остается от потребности после ее удовлетворения

Уже несколько раз в этой книге я говорил о том, что потребность пробуждается только тогда, когда удовлетворены потребности нижележащих уровней с более насущные по отношению к ней, более сильные, преобладающие ей. И еще раз подчеркну, что концепция удовлетворения имеет чрезвычайно важное значение для теории мотивации. Впрочем, она важна не

сама по себе, а сокрытым в ней смыслом. Например, она предполагает, что потребность, после того, как она удовлетворена, уже не может влиять на поведение человека, не может предопределять и организовывать его.

Я близок к тому, чтобы сделать еще более сильное заявление, я почти готов утверждать, что человек, удовлетворив свою базовую потребность, будь то потребность в любви, в безопасности или в самоуважении, лишается ее. Если мы и предполагаем за ним эту потребность, то не более чем в

метафизическом смысле, в том же смысле, в каком сытый человек голоден, а наполненная вином бутылка с пуста. Если нас интересует, что в действительности движет человеком, а не то, чем он был, будет или может быть движим, то мы должны признать, что удовлетворенная потребность не может рассматриваться как мотив. С практической точки зрения правильно было бы считать, что этой потребности уже не существует, что она угасла. Считаю необходимым особо подчеркнуть этот момент, так как во всех известных мне теориях мотивации его либо обходят

стороной, либо трактуют совершенно иначе. Я со всей ответственностью заявляю, что у нормального, здорового, благополучного человека нет сексуального и пищевого позывов, что он не испытывает потребности в безопасности, любви, престиже или самоуважении, за исключением тех редких моментов, когда он оказывается перед лицом угрозы. Если вы захотите поспорить со мной на эту тему, то я предложу вам признать, что вас мучает множество патологических рефлексов, например, рефлекс Бабинского, ведь ваш организм

может продуцировать его в случае расстройства нервной системы.

На основании всего вышеизложенного я со всей прямотой и резкостью заявляю, что человека, неудовлетворенного в какой-либо из базовых потребностей, мы должны рассматривать как больного или по меньшей мере "недочеловеченного" человека. Нас ничто не останавливает, когда мы называем больными людей, страдающих от нехватки витаминов и микроэлементов. Но кто сказал, что нехватка любви менее пагубна для организма, чем нехватка витаминов?

Зная о патогенном влиянии на организм неразделенной любви, кто возьмется обвинить меня в ненаучности на том лишь основании, что я пытаюсь ввести в сферу научного рассмотрения такую "ненаучную" проблему как проблема ценностей? Терапевт, столкнувшись с цингой или пеллагрой, рассуждает о роли витаминов, с тем же правом психолог говорит о ценностях. Следуя этой аналогии, можно сказать, что главной движущей силой здорового человека является потребность в развитии и полной актуализации заложенных в нем способностей. Если человек

постоянно ощущает влияние иной потребности, его нельзя считать здоровым человеком. Он болен, и эта болезнь так же серьезна, как нарушение солевого или кальциевого баланса.¹⁸

Может быть, это заявление покажется вам парадоксальным. В таком случае спешу заверить вас, что этот парадокс с лишь один из множества, которые ожидают нас при исследовании глубин человеческой мотивации. Невозможно понять сущность человека, не задав себе вопроса: "Что

нужно этому человеку от жизни, чего он ищет в ней?"

Функциональная автономия

Гордон Олпорт (6, 7) сформулировал и ввел в научный обиход принцип, гласящий, что средство достижения цели может подменить собой цель и само по себе стать источником удовлетворения, то есть может стать самоцельным в сознании индивидуума. Этот принцип лишний раз убеждает нас в том, что обучение играет важнейшую роль в мотивации человека. Но не это существенно, а

то, что он заставляет нас заново
пересмотреть все изложенные выше
законы человеческой мотивации.
Парадокс Олпорта ни в коем случае
не противоречит им. он дополняет и
развивает их. Вопрос о том,
насколько уместно рассматривать
эти средства-цели в качестве базовых
потребностей и насколько они
удовлетворяют выдвинутому выше
критериям отнесения потребности в
разряд базовых, остается открытым и
требует специальных исследований.

Как бы то ни было, мы уже
убедились в том, что на базовые
потребности, удовлетворяемые

достаточно постоянно и достаточно длительное время, уже не оказывают такого существенного влияния ни условия, необходимые для их удовлетворения, ни сам факт их удовлетворения или неудовлетворения. Если человек в раннем детстве был окружен любовью, вниманием и заботой близких людей, если его потребности в безопасности, в принадлежности и любви были удовлетворены, то, став взрослым, он будет более независим от этих потребностей, чем среднестатистический человек. Я склоняюсь к мнению, что так называемый сильный характер

является самым важным следствием функциональной автономии. Сильный, здоровый, автономный человек не боится осуждения окружающих людей, он не ищет их любви и не заискивает перед ними, и эта его способность обусловлена чувством базового удовлетворения. Испытываемые им чувство безопасности и причастности, его любовь и самоуважение функционально автономны или, говоря другими словами, не зависят от факта удовлетворения потребности, лежавшей в их основе.

ГЛАВА 5

ЗНАЧЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

В данной главе мы раскроем некоторые из теоретических последствий постулированного нами подхода к изучению человеческой мотивации; она должна стать позитивным, здоровым противовесом тому одностороннему подходу, при котором основное внимание ученого обращено на фрустрацию и на вызванную фрустрацией патологию.

Выше мы заявили, что основным принципом организации мотивации человека является иерархия препотентности базовых потребностей. В качестве главного динамического закона, приводящего в движение эту иерархию, мы выдвинули принцип актуализации потребностей более высоких уровней по мере удовлетворения потребностей более низких уровней. До тех пор, пока не удовлетворены физиологические потребности, именно они играют доминирующую роль в организме, именно им подчинены все его силы и способности, именно они

организуют их и направляют к единственной цели с к удовлетворению. Но, получив удовлетворение, пусть даже не полное, эти потребности отступают на задний план, уступая место потребностям следующего уровня, и теперь уже эти, более высокие потребности доминируют в организме и руководят поведением человека (человек теперь стремится не к утолению голода, а к безопасности). Этот же принцип действует и в отношении других групп потребностей с потребностей в любви, в самоуважении и в самоактуализации.

Можно допустить, что потребности более высоких уровней иногда пробуждаются не под воздействием удовлетворения нижележащих потребностей, а, наоборот, в результате вынужденной или сознательной их депривации. или вследствие невозможности их удовлетворения, отказа от их удовлетворения, их подавления (как это бывает в случаях аскетизма, сублимации, в условиях жесткой дисциплины, изоляции и т.п.). Мы очень мало знаем о природе и степени распространенности этих явлений, я лишь могу сказать, что, похоже, в восточных культурах

одобряется подобное отношение к низшим потребностям. Как бы то ни было, эти феномены не противоречат главному тезису этой книги, ибо я никогда не говорил и никогда не возьму на себя смелость заявить, что базовая удовлетворенность с это единственный источник силы и прочих психологических преимуществ.

Концепция удовлетворения, бесспорно, с частная концепция, она не может существовать в отрыве от общей теории мотивации. Для того, чтобы убедиться в валидности этой концепции, имеет смысл

рассмотреть ее во взаимосвязях: 1) с теорией фрустрации, 2) с теорией научения, 3) с теорией невротизма, 4) с теорией психологического здоровья, 5) с теорией ценностей и 6) с теорией дисциплины, воли, ответственности и т.д. В этой главе мы проследим направление лишь одной нити в сложной паутине психологических детерминант поведения, личности и характера человека. Мы не беремся за создание грандиозного полотна человеческой психологии, мы ограничимся тем, что выдвинем и попытаемся доказать несколько предположений. Среди них такие: 1) помимо базового

удовлетворения существуют другие детерминанты поведения, 2) базовое удовлетворение с необходимое, но не достаточное условие психологического здоровья, 3) и удовлетворение, и депривация, могут иметь как благоприятные, так и неблагоприятные последствия, 4) удовлетворение базовой потребности в корне отличается от удовлетворения невротической потребности.

ОБЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Основным и самым важным последствием удовлетворения всякой потребности нужно считать исчезновение этой потребности и замещение ее другой, более высокой потребностью.¹⁹ Все прочие последствия являются вторичными, эпифеноменальными по отношению к этому, фундаментальнейшему следствию. Приведем несколько примеров вторичных последствий удовлетворения потребностей.

1. Человек обретает независимость от прежних источников удовлетворения потребностей,

прежде желанных и необходимых, в известном смысле он даже презирует их. Одновременно с этим возникает зависимость от новых источников удовлетворения потребностей, прежде казавшихся неважными, несущественными, второстепенными. Смена источников удовлетворения со старых на новые влечет за собой множество третичных последствий, например, смену интересов. Человека начинают интересовать вещи и явления, прежде не пробуждавшие ни малейшего интереса, и в то же самое время то, что раньше было ему интересно, теперь вызывает скуку

или даже отвращение. Этот феномен можно трактовать как смену ценностей. Как правило, он характеризуется следующими тенденциями: 1) преувеличенной оценкой возможных источников удовлетворения наиболее насущных из неудовлетворенных потребностей; 2) недооценкой источников удовлетворения менее насущных из неудовлетворенных потребностей; 3) недооценкой и даже обесцениванием источников удовлетворения уже удовлетворенных потребностей (и значения этих потребностей). Глобальный феномен смены ценностей конкретно проявляется,

например, в следующем: изменяются взгляды индивидуума на будущее, происходит ревизия жизненной философии, представлений об идеальном обществе, о рае и аде, о хорошей жизни, перестраивается бессознательный образ удовлетворенной потребности, причем в совершенно предсказуемом направлении.

Короче говоря, то, что у нас есть, особенно если это досталось нам без труда и борьбы, мы принимаем как должное. Если у человека всегда была пища, если он всегда был в безопасности, всегда любим, ценим

и свободен, если человек никогда не испытывал недостатка во всем этом, то он игнорирует значимость этих ценностей, но мало того с он может считать их малосущественными, может презирать стремление других людей к ним, может пренебрежительно относиться даже к самим условиям, обеспечившим ему удовлетворение этих потребностей. Подобная неспособность дорожить ценными дарами судьбы антиреалистична, и потому ее можно считать формой патологии. И лучшим средством лечения такой патологии может стать депривация, например, боль, голод,

нищета, одиночество, отвержение, несправедливость и т.п.

На мой взгляд, до сих пор в теориях мотивации феномену угасания или недооценки значимости удовлетворенной потребности не уделялось должного внимания, а между тем он имеет весьма важное значение и влечет за собой крайне важные последствия. Подробный анализ данного феномена можно найти в моей работе *Eupsychian Management: A Journal* в главе "Жалобы низших уровней, жалобы высших уровней и мета-жалобы" (291), в работах Ф. Герцберга (193), а

также в концепции St. Neot margin, Колина Уилсона (481, 483).

До тех пор, пока мы не произведем глубокого, подробного анализа этого феномена, мы не сможем понять, почему в одних случаях богатство и изобилие становится фактором личностного роста, поднимает человека на высшие уровни мотивационной жизни, а в других с провоцирует различные разновидности ценностных патологий, о которых мы говорили выше. Адлер (2, 3, 13) говорил о "растлении" хорошей жизнью, о том, что "жизнь балует", и нам, возможно,

стоит принять на заметку его терминологию для того, чтобы приучиться отличать патогенное удовлетворение от здорового, необходимого.

2. Наряду со сменой ценностных ориентации трансформируются и когнитивные способности человека. Процессы внимания, восприятия, научения, запоминания, забывания, мышления принимают совершенно иную направленность, продиктованную новыми интересами и ценностями индивидуума.

3. Новые интересы, цели и потребности индивидуума не только новы, но в определенном смысле они более высокие (см. главу 7).

Удовлетворив потребности уровня безопасности, индивидуум начинает искать любви, независимости, уважения, самоуважения и так далее. Если мы поставим перед собой задачу отучить человека от приверженности к низким, материальным, эгоистичным потребностям, то прямая дорога к этому лежит через удовлетворение этих потребностей. (Разумеется, существуют и иные способы.)

4. Удовлетворение любой потребности, если это не невротическая потребность и не псевдопотребность, влияет на структуру характера индивидуума (см. ниже). Более того, удовлетворение любой истинной потребности делает человека более сильным, более совершенным, более здоровым. То есть, удовлетворение потребности само по себе способствует оздоровлению человека, повышает его устойчивость перед опасностью невротического заболевания. Похоже, что именно эту тенденцию имел в виду Курт Гольдштейн, когда говорил, что

каждый отдельно взятый акт удовлетворения базовой потребности в конечном итоге является шагом в сторону самоактуализации.

5. Кроме перечисленных здесь общих последствий удовлетворения потребностей, удовлетворение любой потребности вызывает присущие только ей специфические эффекты, эффекты *ad hoc*. Например, удовлетворение потребностей уровня безопасности порождает субъективное чувство покоя, снимает симптомы тревоги, делает человека более храбрым, улучшает его сон и т.п.

НАУЧЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ БАЗОВОЙ ПОТРЕБНОСТИ

Первое ощущение, которое испытываешь, попытавшись обобщить результаты исследований, посвященных изучению эффектов базового удовлетворения, с это нарастающее раздражение, вызванное осознанием того, что роль ассоциативного научения неправомерно преувеличивается его апологетами.

В целом, эффекты удовлетворения, например, потеря аппетита после насыщения, качественные и количественные изменения защитных реакций после удовлетворения потребности в безопасности и другие, демонстрируют тенденцию к исчезновению 1) при многократном удовлетворении (подкреплении, поощрении) потребности и 2) при возрастающем подкреплении (вознаграждении). Феномены удовлетворения, перечисленные в специальной таблице в конце этой главы, не желают подчиняться законам ассоциаций (причем

вопреки тому факту, что сами они являются приобретенными адаптивными навыками), но мало того, пристальный анализ причин такого явления показывает, что навязываемая им связь с механизмом ассоциирования на самом деле играет не более чем второстепенную роль. Таким образом, всякое определение, в котором научение трактуется просто как изменение взаимосвязи между стимулом и реакцией, должно признаваться неудовлетворительным для анализа процессов удовлетворения потребностей.

Удовлетворение потребности практически всецело зависит от факта наличия или доступности соответствующего объекта, который единственный может удовлетворить данную потребность. Здесь нет места произволу, случайности, о них можно рассуждать только в случае удовлетворения небазовых потребностей. Любовный голод не удастся утолить мороженым, изучением астрономии или легкой интрижкой; единственным, истинным способом его удовлетворения будут честные и нежные отношения с другим человеком. Точно так же

сексуальному влечению требуется только секс, голодные спазмы в желудке можно снять, только сытно поев, и от жажды можно избавиться, только напившись воды. Это именно та, внутренняя, структурно детерминированная необходимость, о которой писали Вертхаймер (456), К"лер (238) и современные гештальт-психологи, такие как Аш, Арнхейм, Катона и др., рассматривая ее в качестве центрального понятия любого раздела психологии. Здесь неуместны условные сочетания или произвольные наложения. Все эти лампочки, звоночки и прочие ассоциированные с удовлетворением

сигналы не могут служить источником удовлетворения потребности, с потребность может быть удовлетворена только с помощью истинного "удовлетворителя". Пожалуй, в данном случае правильнее было бы говорить не об ассоциации, а о канализировании, как это делал Мерфи.

Главный упрек в адрес ассоциативной, бихевиористской теории научения состоит в том, что она отказывается от изучения желания (цели, стремления) организма, видимо, принимая их за

некую данность, и ограничивается манипуляциями со средствами достижения этих необозначенных, непонятых целей. Представленная мною теория базовых потребностей, напротив, оперирует целями и ценностями. Эти цели имеют внутреннюю, подлинную ценность для организма. Для достижения этих целей организм готов на все, даже на то, чтобы обучиться бессмысленным, глупым, тривиальным процедурам, которые навязывает ему экспериментатор в качестве единственно возможного способа достижения этих целей. Понятно, что эффекты подобного научения

будут краткосрочными, они угаснут сразу же, когда утратят свою "покупательную способность", то есть перестанут приносить организму удовлетворение.

Мне кажется совершенно очевидным, что поведенческие и субъективные изменения, перечисленные мною на стр. 155s160, невозможно объяснить, опираясь на одни лишь законы ассоциативного научения. На мой взгляд, законы эти играют второстепенную роль. Если мать достаточно часто ласкает ребенка, то потребность ребенка в ласке просто-напросто угаснет с ребенком отучится

мучительно ждать нежных прикосновений, он привыкнет не жажда ласки (268). Большинство современных авторов, пишущих о личности, ее чертах, установках и вкусах, склонны видеть за этими явлениями некий конгломерат привычек, приобретенных в соответствии с законами ассоциативного научения, но мне кажется, что пришла пора пересмотреть это представление, внести в него некоторые поправки.

Даже согласившись с более правдоподобной трактовкой научения, понимаемого как

обретение инсайта, прозрения, понимания (гештальт-научение), мы не сможем объяснить одним лишь научением такой психологический феномен, как характер. Понятие "научение", даже в том виде, как оно трактуется гештальт-психологами, представляется мне ограниченным с отчасти потому, что оно не объемлет собой психоаналитического знания, а отчасти из-за сокрытого в нем рационалистического стремления объяснить любой феномен с точки зрения внутренней структуры внешнего мира. Понятие "научение" требует более широкого толкования, нежели то, что дают ему теории

ассоциативного научения и гештальт-научения, такого толкования, корни которого лежали бы внутри личности и которое позволило бы нам связать конативные и аффективные процессы. (Советую обратить внимание на работы Курта Левина (274), которые, несомненно, вносят некоторую ясность в этот вопрос.)

Не предпринимая попыток детального анализа проблемы, рискну, однако, выдвинуть концепцию внутреннего научения или тренировки характера, концепцию, в которой за отправную точку исследований принимаются не

внешние, поведенческие изменения, а изменения структуры характера. Главными характеристиками такого обучения являются: 1) образовательные последствия уникальных (неповторимых) и глубоких личностных переживаний; 2) аффективные изменения, вызванные повторяющимся опытом (309); 3) конативные последствия удовлетворения и фрустрации; 4) влияние некоторых видов раннего опыта на формирование установок, ожиданий и даже философских взглядов (265); 5) конституциональная обусловленность избирательной

восприимчивости к тем или иным переживаниям.

Эти соображения позволяют нам не только сблизить концепцию научения с концепцией формирования характера, но и в конечном итоге приведут нас к осознанию того, что любое научение или обучение необходимо трактовать как процесс личностного развития, как изменение структуры характера, то есть как движение личности в сторону самоактуализации и за ее пределы (308, 315, 317).

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Я предлагаю априорно принять тезис о том, что удовлетворение базовых потребностей напрямую связано с формированием некоторых, если не большинства, черт характера.

Согласившись с этим мнением, мы получим в свое распоряжение некий логический противовес широко распространенной теории, связывающей психопатологию с фрустрацией.

Если мы без колебаний согласимся с тем, что фрустрация — это одна из детерминант враждебности, то нам следует согласиться и с противоположным утверждением, согласно которому состояние, противоположное фрустрации, то есть состояние удовлетворенности, служит априорной детерминантой черты характера, противоположной враждебности, то есть дружелюбия. По крайней мере, психоаналитический подход в равной степени позволяет нам обосновать и первый, и второй тезисы. Психоаналитическая практика с ее приверженностью к приятию,

одобрению, поддержке пациента, с имплицитно присущим ей стремлением к удовлетворению глубинных потребностей пациента с потребности в безопасности, любви, уважении и т.п., подтверждает нашу точку зрения, несмотря на отсутствие соответствующих теоретических формулировок. Предлагаемая нами закономерность особенно справедлива для детей. Любовный голод, зависимость, отсутствие чувства безопасности с легкостью излечиваются у них при помощи замещающих или гратификационных видов терапии, при помощи анаклитической

терапии, которая предоставляет ребенку адекватное удовлетворение его потребностей в любви, независимости, безопасности. Однако такого рода терапия имеет свои ограничения (1).

К сожалению, мы не располагаем обширным экспериментальным материалом по данному вопросу. Но даже те скудные экспериментальные данные, что имеются в нашем распоряжении, очень впечатляют. Рассмотрим, к примеру, данные экспериментов Леви (264s269). Две группы новорожденных животных, например, щенки, выращивались в

разных условиях: одна s в условиях полного удовлетворения определенной потребности (например, сосательного рефлекса), другая s в условиях частичной фрустрации этой потребности.

Аналогичные эксперименты были проведены в отношении клевательного рефлекса цыплят, сосательного рефлекса новорожденных детей и общего уровня активности различных видов животных. Во всех случаях было обнаружено, что полностью удовлетворенная потребность проявляет себя в течение

определенного промежутка времени и затем, в зависимости от своей природы, либо угасает, как происходит, например, с сосательным рефлексом, либо поддерживается на оптимальном (достаточно низком) уровне до конца жизни, как происходит с потребностью в активности. У животных, которые в младенчестве испытали частичную фрустрацию той или иной потребности, были обнаружены симптомы, близкие к патологическим. Среди этих симптомов наибольший интерес для нас представляют такие, как сохранение потребности после

естественного срока ее угасания и чрезмерно высокий уровень активации потребности.

Работы Леви, посвященные исследованию феномена любви (263, 268), особенно наглядно демонстрируют нам связь между ранним удовлетворением потребности в любви и формированием характера. После знакомства с этими работами у вас не останется никаких сомнений в том, что очень многие характеристики здоровой личности, среди них такие, например, как способность уважать любимого

человека, не покушаться на его независимость, способность терпеть отсутствие любви, способность любить, не отказываясь при этом от собственной автономии, и другие, являются позитивными следствиями раннего удовлетворения потребности в любви.

Позитивный подход, который я выдвигаю в качестве противовеса негативному подходу, исповедуемому в большинстве теорий фрустрации и психопатологии, на практике означает следующее: удовлетворяя потребность своего ребенка в любви, мать в то же самое время

способствует последующей редукции его потребности в любви, то есть создает предпосылки для того, чтобы ребенок по мере взросления утрачивал потребность в поцелуях, поглаживании, объятиях и прочих "подкреплениях" с ее стороны. Лучший способ "научить" ребенка неутолимой, невротической жажде любви с это отказать ему в любви (268). Последнее утверждение можно рассматривать как еще одну иллюстрацию принципа функциональной автономии (см. стр. 155s157), принципа, который заставил Олпорта столь скептически

отозваться о современных теориях научения.

Авторы популярных пособий по воспитанию детей, говоря о проблеме удовлетворения базовых потребностей, подходят к ней, как правило, с позиций теории научения. Эти пособия буквально пестрят вопросами типа: "Если вы будете брать ребенка на руки всякий раз, когда он заплачет, то не станет ли он плакать всякий раз, когда захочет, чтобы его взяли на руки?", "Если вы позволите ребенку есть то, что он хочет, то не избалуете ли вы его?", "Если вы отреагируете смехом на

кривлянье ребенка, то не станет ли он кривляться всякий раз, когда захочет привлечь ваше внимание?", "Если вы будете позволять ребенку делать то, что он хочет, не станет ли он непослушным?" Ясно, что на эти и подобные им вопросы невозможно ответить, опираясь только на теорию научения; для того, чтобы представить себе полную картину, необходимо принять во внимание и такие теории, как теория удовлетворения и теория функциональной автономии. Данные экспериментов, посвященных этой проблеме, вы сможете найти в трудах тех ученых, которые работают в

области динамической психологии и детской психиатрии, особенно в тех из них, в которых исследуются последствия попустительского стиля воспитания (296).

Другим подтверждением взаимосвязи между ранним удовлетворением базовых потребностей и формированием характера могли бы стать наблюдения за психотерапевтическим эффектом удовлетворения потребности. Такого рода данные доступны любому специалисту, работающему с людьми, и особенно наглядно они

обнаруживаются в клинике, при непосредственном контакте терапевта с пациентом.

Для того, чтобы убедиться в существовании этой взаимосвязи, достаточно обратить внимание на тот непосредственный, мгновенный эффект, который вызывает удовлетворение базовых потребностей, начиная с самых сильных, самых актуальных из их числа. Что касается физиологических потребностей, то на характер представителей нашей культуры они вряд ли оказывают существенное влияние, хотя его

нельзя отрицать для представителей некоторых других культур. Однако, даже на физиологическом уровне потребностей мы можем наблюдать явления, подтверждающие наш тезис. Если мы находим возможным говорить о потребности во сне или о потребности в отдыхе, то следует говорить и о фрустрации этих потребностей и вызванных ею последствиях (сонливость, усталость, снижение активности, медлительность, возможно даже лень, летаргия), и о последствиях ее удовлетворения (бодрость, энергичность, жизнелюбие). Бодрость, энергичность и

жизнелюбие в данном случае выступают в роли непосредственных эффектов удовлетворения; пусть даже эти эффекты нельзя рассматривать в качестве черт характера, они, без сомнения, должны заинтересовать исследователя личности. То же самое можно сказать и о сексуальной потребности, особенно, если мы рассмотрим две группы людей с так называемых сексуально озабоченных и сексуально удовлетворенных (как видите, у нас даже нет адекватных терминов для анализа этих явлений). Я допускаю, что такой подход может показаться вам странным, ведь мы не

привыкли даже задумываться об этих вещах.

Впрочем, следующий уровень иерархии потребностей дает нам гораздо более твердую почву для анализа. Клинические исследования показывают, что настороженность, страх, тревога, напряженность, нервозность, постоянная дрожь в коленках с все это следствия фрустрации потребностей уровня безопасности. Если бы мы провели аналогичные им позитивные исследования, то мы убедились бы, что удовлетворение потребности в безопасности вызывает эффекты,

противоположные перечисленным (для описания которых у нас опять же нет адекватной терминологии), такие, например, как отсутствие тревоги, спокойствие, расслабленность, уверенность в будущем, уверенность в себе и т.п. Неважно, как мы назовем эти два противоположных типа людей, но мы обязательно обнаружим одно коренное различие между ними: люди первого типа живут в безопасном и стабильном мире, тогда как люди второго типа постоянно ощущают себя лазутчиками на вражеской территории.

Точно такую же картину мы увидим, если обратимся к прочим базовым потребностям с к потребности в принадлежности, любви, в уважении и самоуважении. Удовлетворение этих потребностей создает предпосылки для формирования таких личностных черт, как способность любить и испытывать нежность, самоуважение, уверенность в себе, спокойствие и т.п.

Если мы сделаем еще один шаг и отвлечемся от непосредственного воздействия удовлетворения базовых

потребностей на характер, то мы обнаружим, что в основе таких личностных черт, как доброта, щедрость, великодушие, альтруизм, широта (как антагонизм ограниченности), самообладание, спокойствие, мужество, безмятежность и др., также лежит чувство базового удовлетворения. Все эти личностные черты являются последствиями последствий, вторичным продуктом общего удовлетворения базовых потребностей, в основе каждой из них лежит общее улучшение психологических условий жизни

индивидуума, личностное богатство и процветание.

Мы не оспариваем тот факт, что в генезисе этих и других характерологических черт научение играет некоторую роль. Но можно ли его считать одной из определяющих детерминант становления характера, мы не знаем. На самом деле, нам не следовало бы задаваться этим вопросом, но мы не можем так просто отмахнуться от него, поскольку крен в ту или иную сторону приводит к совершенно противоположным, противоречащим друг другу выводам. Можно ли

научиться характеру в школе, на уроке, или лучшим средством для этого служат книги, лекции, катехизисы и проповеди; что способствует становлению хорошего человека с проповеди и воскресные школы или же, напротив, семья и хорошая жизнь, полная любви, тепла, дружеского участия и уважения? До тех пор, пока мы не определимся в соотношении принципа научения и принципа удовлетворения в процессе становления характера, нам никуда не деться от этого выбора, от этой альтернативы.

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Предположим, что некий человек с назовем его А. s оказался в диких джунглях, предположим, что у него нет ни пищи, ни воды, и он несколько недель вынужден был питаться плодами и кореньями. Предположим, что некто В. тоже попал в джунгли, но у него оказалось ружье, и, кроме того, он нашел пещеру, где мог скрываться от хищников. У третьего бедолаги по имени С., кроме ружья и пещеры, было два товарища. У четвертого, D.,

были не только пища, ружье, пещера и товарищи, его несчастья разделил с ним и его лучший друг. И наконец, Е. обладал всем тем, что было у D., но, Кроме того, он был лидером в своей команде и пользовался уважением своих товарищей. Мы назовем этих пятерых мужчин соответственно выживающим, защищенным, принадлежащим к команде, любимым и уважаемым.

В данном случае речь идет не только о различной степени базового удовлетворения, но и о различной степени психологического здоровья.

Очевидно, что при прочих равных условиях человек, удовлетворенный в своих потребностях в безопасности, принадлежности и любви, будет более здоровым (во всех отношениях), чем тот, первые две потребности которого удовлетворены, а третья, то есть потребность в любви, не удовлетворена. А если первый человек, в дополнение ко всему своему психологическому богатству, обретет и уважение окружающих его людей, а, следовательно, и самоуважение, то его с полным правом можно будет назвать совершенно здоровым,

самоактуализирующимся или дочеловеченным человеком.

Возможно, уже очень скоро нам удастся доказать, что степень базового удовлетворения положительно коррелирует со степенью психологического здоровья. Но сможем ли мы пойти дальше и обозначить естественный предел этой корреляции, сможем ли мы утверждать, что полное удовлетворение базовых потребностей означает идеальное психологическое здоровье? Теория удовлетворения, по меньшей мере, допускает такую возможность.

Однако существуют и другие мнения (315). Понятно, что ответ на этот вопрос с дело будущего, но уже сама постановка вопроса заставляет нас обратиться к рассмотрению фактов, доселе отвергавшихся, вынуждает нас вновь задаваться древними как мир вопросами, так и не нашедшими ответов.

Правомерно было бы предположить, что есть и иные пути к психологическому здоровью. И вс" же, каждый раз, когда мы определяем будущность своих детей, следует спросить себя с насколько способствуют психологическому

здоровью такие вещи как аскетизм, самоотречение, дисциплина, "закаливающие процедуры", трагедии, несчастья, словом, где та грань, которая отличает здоровое удовлетворение от здоровой фрустрации?

Теория здорового удовлетворения заставляет нас обратиться к весьма неудобной проблеме с к проблеме эгоизма, поднятой Вертхаймером и его учениками .которые рассматривали все человеческие потребности *ipso facto* как эгоистичные и эгоцентричные. И в самом деле самоактуализация, если

ее понимать как главную, высшую цель человеческого существования, и с точки зрения Гольдштейна, и с точки зрения автора этих строк является целью чрезвычайно индивидуалистичной, однако наш опыт изучения психологически здоровых людей показывает, что эти люди обладают способностью к гармоничному сочетанию здорового эгоизма и сострадательного альтруизма (см. главу 11).

Постулируя концепцию здорового удовлетворения (или здорового счастья), мы оказываемся в одном лагере с Гольдштейном, Юнгом,

Адлером, Ангьялом, Хорни, Фроммом, Мэйем, Бюлером, Роджерсом и с рядом других авторов, настаивающих на существовании позитивной тенденции к росту, с тенденции, которая заложена в самом организме и которая становится внутренней побудительной силой, направляющей его к развитию и самосовершенствованию.²¹

Если мы согласимся с тем, что здоровый организм удовлетворен в своих базовых потребностях и стремится к самоактуализации, то мы вправе сделать и следующее

предположение, предположение о том, что энергия развития здорового организма и предпосылки к здоровому развитию находятся внутри организма, что устремленность организма к росту детерминирована не только и не столько внешней средой, как этого хотелось бы бихевиористам, сколько заложенной в нем самой тенденцией к росту (детерминизм в духе Бергсона). Невротик, в отличие от здорового человека, лишен чувства базового удовлетворения, его базовые потребности не удовлетворены. Невротик ищет удовлетворения своих потребностей в окружении, во

внешнем мире, а следовательно, он больше, чем здоровый человек, зависит от окружающих. Невротик не обладает той автономностью, той способностью к самоопределению, которые есть у здорового человека, с можно сказать, что невротическая личность является творением среды, окружения, он не может следовать тому, что предначертано ему его собственной природой.

Автономность здоровой личности, ее независимость от среды вовсе не означает полного разрыва связей с внешним миром; в данном случае речь идет лишь о том, что контакты здорового человека со средой

детерминированы собственными целями человека и его собственной природой, что окружающая среда выступает только как средство, как инструмент самоактуализации здоровой личности. Эта автономность и есть настоящая, психологическая свобода (398).

ФЕНОМЕНЫ, ЧАСТИЧНО ДЕТЕРМИНИРОВАННЫЕ БАЗОВЫМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ

Ниже мы излагаем лишь несколько гипотез, которые следуют из теории

удовлетворения. Остальные представлены на стр. 122s131.

Психотерапия

Можно предположить, что базовое удовлетворение лежит в основе динамики исцеления. Во всяком случае, необходимо признать, что именно оно является одним из существенных факторов исцеления, и мы склонны особо подчеркнуть его значение потому, что до сих пор его влияние практически не учитывалось в психотерапии. Более

подробно этот тезис раскрывается в главе 15.

Установки, интересы, вкусы и ценности

Выше мы уже приводили несколько примеров, показывающих, каким образом удовлетворение и фрустрация потребностей сказываются на интересах человека. Можно посоветовать также обратиться к работе Май-ера (284). Мне представляется возможным пойти дальше и затронуть проблемы, связанные с моралью, ценностями и

этикой, ибо совершенно очевидно, что корни этих проблем лежат несколько глубже, чем вопрос о соблюдении или несоблюдении неких установлений, обычаев и традиций. К сожалению, в современной науке принято рассматривать установки, вкусы, интересы и любого рода ценности исключительно как результат культурального ассоциативного научения, словно они всецело детерминированы внешними силами, окружающей средой. Я же утверждаю, что если мы беремся за изучение феноменов такого рода, то мы обязательно должны учитывать

фактор внутренней необходимости, обязаны всегда помнить об эффектах базового удовлетворения.

Типология личности

Приняв нашу точку зрения на базовое удовлетворение, согласившись с тем, что его следует понимать как непрерывный континуум последовательного удовлетворения базовых эмоциональных потребностей, мы приобретаем полезное (хотя и не совершенное) средство для построения типологии личности. Если организмические

потребности большинства людей
одни и те же, значит, мы можем
попытаться сравнивать людей по
степени удовлетворенности этих
потребностей. Можно сказать, что
такая типология личности будет
базироваться на холистическом, или
организмическом принципе,
поскольку мы будем сравнивать
людей в пределах единого
континуума, будем сопоставлять их
как целостных индивидуумов, а не их
свойства, аспекты или
характеристики.

Скука и интерес

Состояние удовлетворенного голода мы называем сытостью. Что, если не пресыщенность, лежит в основе скуки? Но даже за этим риторическим вопросом скрываются некоторые нерешенные проблемы. Почему мы находим интересным многократно созерцать одну и ту же картину, вечер за вечером проводить с одной и той же женщиной, раз за разом слушать одно и то же музыкальное произведение, но в то же самое время другая картина, другая женщина и другое музыкальное произведение наскучивает нам уже с первого раза?

Удовлетворение, радость, счастье,
восторг, экстаз

Какую роль играет чувство базового
удовлетворения в активации
положительных эмоций? На мой
взгляд, исследователи эмоций
уделяют слишком много внимания
изучению аффективных последствий
фрустрации (259) и незаслуженно
обходят своим вниманием
последствия удовлетворения
потребностей.

Социальные эффекты

В таблице, приведенной в конце этой главы, сведены воедино базовые потребности человека и те позитивные социальные эффекты, которые может вызвать их удовлетворение. Мне кажется полезным обратить внимание исследователей на следующую гипотезу. По моему мнению, базовое удовлетворение не только способствует личностному росту, но и помогает человеку стать хорошим гражданином, патриотом своей страны, а, кроме того, оказывает позитивное воздействие на его межличностные отношения. (Я не хочу останавливаться здесь на

отдельных парадоксах, связанных с этими влияниями, как не рассматриваю и позитивные последствия дисциплинарной депривации.) Нет нужды говорить о том, сколь важное значение могут обрести эти исследования, сколько пользы они могут принести людям, отвечающим за разработку и воплощение в жизнь политических, экономических, исторических, социологических и образовательных программ (17, 104, 356, 488).

Уровень фрустрации

То, что я сейчас скажу, может показаться слишком парадоксальным, но, тем не менее, я хочу заявить, что удовлетворение потребности в известном смысле является предпосылкой фрустрации. Основанием для этого утверждения служит тот факт, что потребности более высокого уровня возникают в сознании индивидуума только после удовлетворения потребностей более низкого уровня. Пока эти, более высокие, потребности не представлены в сознании, они не могут быть источником фрустрации. Человек, обеспокоенный тем, как ему добыть хлеб насущный, не

склонен размышлять о "высоких материях", у него вряд ли возникнет желание погрузиться в изучение геометрии или посвятить себя борьбе за всеобщее и равное избирательное право, его не беспокоит репутация города, страны, в которой он живет, с он озабочен более насущными вещами. Только удовлетворив, хотя бы частично, свои насущные потребности, он обретает возможность подняться на более высокие уровни мотивационной жизни, стать по-настоящему цивилизованным человеком, задуматься о глобальных проблемах с личностных, социальных,

интеллектуальных.

Можно сказать так с люди обречены желать того, чего у них нет, и при этом у них не возникает чувства, что их усилия, направленные на достижение желанной цели, бессмысленны. Например, мы уже свыклись с мыслью, что не стоит ждать чудес от той или иной отдельно взятой социальной реформы (введение избирательного права для женщин, всеобщее право на образование, тайное голосование, создание профсоюзов, жилищное строительство, введение предварительного голосования и

т.п.), однако мы не отрицаем того факта, что каждая из этих реформ является шагом вперед и служит социальному прогрессу.

Если фрустрация неизбежна, если человек обречен на постоянное чувство неудовлетворенности, то пусть уж лучше эта неудовлетворенность будет вызвана "высокими материями", нежели голодом и холодом. Очевидно, что повышение уровня фрустрации (если можно говорить о слабой и сильной фрустрации) вызовет не только личностные, но и социальные последствия. Примерно то же самое

можно сказать об уровне вины
истыда.

Радость, приятная беспечность,
легкомысленное поведение

Способность к приятному
времяпрепровождению, многократно
описанная философами,
художниками и поэтами, почему-то
до сих пор не стала объектом
исследования научной психологии.
Возможно, объяснение этому кроется
в широко распространенном в среде
психологов мнении о том, что всякое
поведение обязательно чем-то

мотивировано. Я пока не стану оспаривать это ошибочное (на мой взгляд) представление, но мне кажется очевидным, что после удовлетворения потребности организм немедленно "ослабляет вожжи", чтобы сбросить напряжение, освободиться от довлевшей над ним необходимости. Он становится расслабленным, пассивным, беспечным и легкомысленным, он позволяет себе предаться неге и приятному ничегонеделанию. Теперь человек может наслаждаться солнцем, радоваться жизни, играть и веселиться, украшать себя и

окружающий мир, то есть может "просто жить". Теперь он "учится" скорее мимоходом, у него нет нужды погонять себя необходимостью достичь какой-то цели, словом, его поведение становится (относительно) немотивированным. Но это немотивированное поведение может возникнуть только после удовлетворения базовых потребностей (см. главу 14).

**ПАТОЛОГИЯ, ВЫЗВАННАЯ
УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ**

Опыт последних лет со всей наглядностью продемонстрировал нам, что материальное изобилие (то есть удовлетворение потребностей низших уровней) может послужить предпосылкой возникновения таких патологических явлений как скука, эгоизм, чувство элитарности, чувство "заслуженного" превосходства, приостановка личностного роста. Очевидно, что пребывание на низших уровнях мотивационной жизни, жизнь, посвященная удовлетворению потребностей материального плана, не может надолго удовлетворить человека.

Однако в настоящее время мы сталкиваемся с проявлениями еще одного класса патологических феноменов, также, по всей видимости, вызванных изобилием, только на этот раз изобилием психологическим. Речь идет об изобилии любви и уважения. Неиссякаемая преданность, обожание, восхищение, беспрекословное выполнение всех желаний человека приводят его к тому, что он начинает воспринимать любовь и уважение как должное, чувствует себя центром вселенной, а всех окружающих с своими слугами, обязанными восхвалять каждый его

поступок, прислушиваться к каждому его слову, удовлетворять малейшую его прихоть, жертвовать собой во имя его интересов и целей.

Этот феномен пока еще нов для нас. Мы мало что знаем о нем, во всяком случае он еще не стал предметом научного рассмотрения. Пока мы можем лишь строить догадки и предположения касательно его, и эти догадки базируются на наших клинических наблюдениях и на постепенно распространяющемся среди педагогов и детских психологов мнении о том, что сбалансированный подход к

воспитанию ребенка предполагает не только удовлетворение всех его потребностей, но и разумную долю твердости, жесткости, фрустрации, дисциплины и ограничений. Иначе говоря, имеет смысл уточнить нашу концепцию базового удовлетворения, потому что существует опасность отождествления базового удовлетворения с разнузданной, неограниченной свободой, чрезмерной опекой, протекционизмом, политикой потакания и вседозволенности. Любовь и уважение к ребенку должны сочетаться, по меньшей мересс любовью и уважением

родителя к самому себе как к представителю взрослой части человечества. Мы не должны забывать, что ребенок с это человек, но важно также, что это маленький, незрелый человек. Он неразумен в отношении очень многих вещей, а в отношении некоторых просто бестолков.

Можно также предположить, что базовое удовлетворение лежит в основе особой разновидности патологии, которую я называю метапатологией (314) и которая проявляется в таких феноменах как утрата ценностей, утрата смысла

жизни, утрата желания и воли к самореализации. Многие психологи гуманистического и экзистенциального направлений придерживаются мнения, что хотя и не подкрепленного пока убедительными эмпирическими данными, что полное удовлетворение базовых потребностей не может автоматически разрешить проблемы идентичности, построения ценностной системы, жизненного предназначения, смысла жизни. По меньшей мере, для некоторых людей и особенно для людей молодых, разрешение этих проблем становится серьезной жизненной задачей, никак

не связанной с проблемой
удовлетворения базовых
потребностей.

И наконец, я снова хочу обратить
ваше внимание на те явления,
которые пока не получили должного
научного объяснения, но которые со
всей очевидностью свидетельствуют
о том, что человек никогда не бывает
всецело удовлетворен (291). Мне
хочется напомнить о существовании
тенденции, внутренне связанной с
этими явлениями, выражающейся в
том, что человек склонен слишком
быстро привыкать к хорошему,
склонен воспринимать его как нечто

само собой разумеющееся, недооценивать его или даже пренебрежительно относиться к нему. Даже высшие наслаждения для очень большой части населения с я, к сожалению, не могу привести точного процентного соотношения с становятся чем-то обыденным и скучным (483); в таких случаях лишь депривация потребности, лишь фрустрация, угроза или даже трагедия смогут помочь человеку по достоинству оценить эти блага. Таким людям, особенно если они отличаются слабой энергетикой, пониженной способностью к высшим переживаниям, если они не

умеют наслаждаться жизнью, радоваться предоставляемым ею благам, порой просто необходимо получить тяжелый урок утраты, чтобы в полной мере оценить то, чего они лишились.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ ВЫСШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Не отказываясь от выдвинутой нами закономерности, согласно которой возникновение высших потребностей непосредственно связано с удовлетворением потребностей нижних уровней, мы, тем не менее,

не можем обойти своим вниманием один лежащий на поверхности феномен. Мы говорим здесь о том, что, однажды возникнув в сознании человека, эти более высокие потребности, а соответственно и более высокие ценности уже мало зависят от степени удовлетворения низших потребностей, то есть обретают функциональную автономию. Зачастую люди, достигшие высших уровней мотивационной жизни, презрительно относятся к низшим потребностям, удовлетворение которых дало им возможность жить "высокой жизнью", отвергают их значение и

влияние с той же убежденностью, с какой дети отказываются от ценностей своих отцов, с той же стыдливостью, которая заставляет хорошо образованных детей иммигрантов сторониться своих неотесанных предков.

НЕКОТОРЫЕ ФЕНОМЕНЫ, СВЯЗАННЫЕ С БАЗОВЫМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ

А. Конативно-аффективные

1. Чувство физического насыщения, вызванное утолением голода,

сексуального влечения, сном и т.п., и побочный продукт удовлетворения с ощущение благополучия, здоровья, энергии, эйфории, физического удовольствия;

2. Чувство безопасности, спокойствие, защищенность, отсутствие угрозы;

3. Чувство принадлежности к группе, идентификация с групповыми целями и победами; чувство, что тебя принимают, что у тебя есть родина, дом;

4. Чувство, что ты вправе любить и быть любимым, что ты заслуживаешь любви, чувство любовной идентификации;

5. Чувство собственной значимости, собственной нужности; высокая самооценка, самоуважение, уверенность в себе, в своих способностях, чувство собственной компетентности, умелости; стремление к достижениям, уверенность в успехе, в победе; готовность взять на себя ответственность, чувство независимости;

6. Стремление к самоактуализации, к самоосуществлению, к развитию и полной реализации своих возможностей и, как следствие, чувство личностного роста, зрелости, здоровья, личностной автономии;

7. Удовлетворенное любопытство; радость открытия нового, прежде неизвестного;

8. Удовлетворенная потребность в понимании, осмыслении; философское удовлетворение; все

более глубокое и целостное постижение мира, стремление к построению целостной и всеобъемлющей философской или теософской картины мира; постижение внутренних связей и отношений между отдельными фактами бытия; священный трепет; преданность идеалам и ценностям;

9. Удовлетворенная потребность в красоте; способность испытывать трепет, восторг, экстаз от прекрасного; чувство симметрии, гармонии, чувство правильности, необходимости, чувство совершенства;

10. Возникновение потребностей высших уровней;

11. Временное или продолжительное уменьшение зависимости или полная независимость от источников удовлетворения; все большая независимость от потребностей низших уровней и источников их удовлетворения, ощущение все меньшей их значимости;

12. Отвращение и аппетит;

13. Скука и интерес;

14. Приверженность ко все более высоким ценностям; утончение вкусов; развитие способности к верному выбору;

15. Большая вероятность и более высокая интенсивность приятного возбуждения, ощущения радости, счастья, восторга, ликования, довольства, внутреннего покоя, умиротворенности; более насыщенная и более позитивная эмоциональная жизнь;

16. Способность к экстазу, предельным переживаниям, организмическим эмоциям, экзальтации, мистическим переживаниям;

17. Переход на новый уровень желаний;

18. Более высокий уровень фрустрации;

19. Движение в сторону метамотивации (314) и высших ценностей, ценностей Бытия (293).

В. Когнитивные

1. Более острое, глубокое, реалистичное восприятие и познание мира;
2. Развитие интуиции; '
3. Мистические переживания, переживания откровения, прозрения;
4. Все большая центрированность на предметной реальности и реальных проблемах; все меньшая проекция и

центрированность на Я; постижение трансперсональной, трансчеловеческой реальности (295, 317);

5. Хорошее мировоззрение (более правдивое, реалистичное и одновременно более целостное, всеобъемлющее; конструктивное восприятие себя и других людей);

6. Рост креативности; развитие художественных, поэтических, музыкальных, научных интересов; мудрость;

7.

Снижение уровня
конвенциональности,
роботизированности,
запрограммированности в
поведении; отказ от стереотипов, от
стремления к рубрификации (см.
главу 13); умение увидеть за ролью,
которую исполняет человек, за его
внешними характеристиками
неповторимую индивидуальность,
уникальность конкретного человека;
преодоление склонности к
дихотомии;

8. Изменение базового отношения к миру, базовых установок (демократичность, уважение и любовь к людям, уважение к детям, отказ от чувства мужского превосходства и т.п.);

9. Меньшая привязанность к привычным, знакомым вещам; отсутствие страха перед неизвестным, новым, неожиданным;

10. Способность к непреднамеренному или латентному обучению;

11. Меньшая потребность в простоте; умение получать удовольствие от сложных вещей.

С. Характерологические

1. Спокойствие, уравновешенность, умиротворенность, мир в душе (в противоположность напряженности, нервозности, хандре, недовольству);

2. Доброта, доброжелательность, симпатия к людям, альтруизм (в противоположность жестокости);

3. Великодушие, щедрость;

4. Широта и величие (в
противоположность ограниченности
и мелочности);

5. Самоуважение, высокая
самооценка, уверенность в себе, в
своих |силах, независимость;

6. Чувство безопасности,
защищенности, отсутствия угрозы;

7. Дружелюбие (в противоположность враждебности);

8. Все большая фрустрационная толерантность;

9. Терпимость к индивидуальным различиям, интерес к ним, их поощрение и, как следствие, отсутствие предубеждений, вызываемых нетерпимостью (это ни в коем случае не означает отказа от собственной точки зрения); чувство братства, товарищества, братская любовь и уважение к людям;

10. Смелость; бесстрашие;

11. Психологическое здоровье и все связанные с ним феномены; снижение вероятности развития невроза, психопатии и, возможно даже, психоза;

12. Искренняя демократичность (безбоязненное и уважительное отношение ко всем, кто заслуживает уважения);

13. Расслабленность; отсутствие напряженности;

14. Воля; радостное принятие ответственности.

D. Межличностные

1. Хороший гражданин, сосед, родитель, друг, любовник;

2. Политическая, экономическая, религиозная открытость; готовность к обучению;

3. Уважение к женщинам, детям, наемным работникам, к

меньшинствам и "слабым" слоям общества;

4. Большой демократизм и меньший авторитаризм (303);

5. Меньшая вероятность неоправданной враждебности, большее дружелюбие, заинтересованность в ближнем, идентификация со своим окружением и человечеством;

6. Умение выбирать друзей, спутника жизни и т.п., более верная оценка людей; разборчивость;

7. Более привлекательная, симпатичная, красивая личность;

8. Хороший психотерапевт.

Е. Смешанные

1. Изменение представлений о рае, аде, хорошем обществе, хорошей жизни, успехе, провале и т.п.;

2 Движение к высшим ценностям, к более "высокой", более духовной жизни;

3. Изменения в экспрессивном поведении (улыбка, смех, мимика, манеры, походка, почерк); поведение становится более экспрессивным и менее функциональным;

4. Изменения в энергетике: большая расслабленность и одновременно бодрость, хороший сон, спокойствие;

5. Интерес к будущему, надежда (в противоположность аморальности, апатии, агедонии);

6. Изменение содержания снов, фантазий, детских воспоминаний;
7. Изменение моральных установок, ценностей;
8. Отказ от философии "все или ничего", "победа или смерть".

ГЛАВА 6

ИНСТИНКТОПОДОБНАЯ ПРИРОДА БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

ТЕОРИЯ ИНСТИНКТОВ

Необходимость пересмотра теории инстинктов

Теория базовых потребностей, о которой мы говорили в предыдущих главах, настоятельно требует пересмотра теории инстинктов. Это необходимо хотя бы для того, чтобы иметь возможность дифференцировать инстинкты на более базовые и менее базовые, более здоровые и менее здоровые, более естественные и менее естественные. Более того, наша

теория базовых потребностей, как и другие аналогичные теории (353, 160), неизбежно поднимает ряд проблем и вопросов, которые требуют Немедленного рассмотрения и уточнения. В их ряду, например, необходимость отказа от принципа культурной относительности, решение вопроса о конституциональной обусловленности ценностей, необходимость ограничения юрисдикции ассоциативно-инструментального научения и т.п.

Имеются и другие соображения, теоретические, клинические и

экспериментальные, которые подталкивают нас к переоценке отдельных положений теории инстинктов, а, быть может, даже к ее полному пересмотру. Эти же соображения заставляют меня скептически отнестись ко мнению, особенно широко распространившемуся в последнее время в среде психологов, социологов и антропологов. Я говорю здесь о незаслуженно высокой оценке таких личностных черт, как пластичность, гибкость и адаптивность, о преувеличенном внимании к способности к научению. Мне представляется, что человек гораздо

более автономен, гораздо более самоуправляем, нежели предполагает за ним современная психология, и это мое мнение базируется на следующих теоретических и экспериментальных соображениях:

1. Концепция гомеостаза Кэннона (78), инстинкт смерти Фрейда (138) и т.п.;

2. Эксперименты по изучению аппетита, пищевых предпочтений и гастрономических вкусов (492, 491);

3. Эксперименты Леви по изучению инстинктов (264s269), а также его исследование материнской сверх-опеки (263) и аффективного голода;

4. Обнаруженные психоаналитиками пагубные последствия раннего отлучения ребенка от груди и настойчивого привития навыков туалета;

5. Наблюдения, заставившие многих педагогов, воспитателей и детских психологов-практиков признать необходимость предоставления ребенку большей свободы выбора;

6. Концепция, лежащая в основе роджерсовской терапии;

7. Многочисленные неврологические и биологические данные, приводимые сторонниками теорий витализма (112) и эмерджентной эволюции (46), современными эмбриологами (435) и такими холистами как Гольдштейн (160), с данными о случаях спонтанного восстановления организма после полученной травмы.

Эти и ряд других исследований, которые я буду цитировать далее, укрепляют мое мнение о том, что организм обладает гораздо большим запасом прочности, гораздо большей способностью к самозащите, саморазвитию и самоуправлению, чем нам казалось до сих пор. Кроме того, результаты последних исследований еще раз убеждают нас в теоретической необходимости постулирования некой позитивной тенденции к росту или к самоактуализации, заложенной в самом организме, тенденции, в корне отличной от уравнивающих, консервационных процессов

гомеостаза и от реакций на внешние воздействия. Многие мыслители и философы, в числе которых столь разные, как Аристотель и Бергсон, в той или иной форме, с большей или меньшей прямоотой уже предпринимали попытки постулировать эту тенденцию, тенденцию к росту или к самоактуализации. О ней говорили и психиатры, и психоаналитики, и психологи. О ней рассуждали Гольдштейн и Бюлер, Юнг и Хорни, Фромм, Роджерс и многие другие ученые.

Однако самым весомым аргументом в пользу необходимости обращения к теории инстинктов служит, наверное, опыт психотерапии и особенно опыт психоанализа. Факты, которые предстают перед психоаналитиком, неумолимы, хотя и не всегда очевидны; перед психоаналитиком всегда стоит задача дифференциации желаний (потребностей, импульсов) пациента, проблема отнесения их к разряду более базовых или менее базовых. Он постоянно сталкивается с одним очевидным фактом: фрустрация одних потребностей приводит к патологии, тогда как фрустрация других не вызывает

патологических последствий. Или: удовлетворение одних потребностей повышает здоровье индивидуума, а удовлетворение других не вызывает такого эффекта. Психоаналитик знает, что есть потребности ужасно упрямые и своевольные. С ними не удастся сладить уговорами, задабриваниями, наказаниями, ограничениями; они не допускают альтернативы, каждую из них может удовлетворить только один-единственный, внутренне соответствующий ей "удовлетворитель". Эти потребности крайне требовательны, они заставляют индивидуума осознанно

и неосознано искать возможности для их удовлетворения. Каждая из таких потребностей предстает перед человеком как упрямый, непреодолимый, не поддающийся логическому объяснению факт; факт, который нужно воспринимать как данность, как точку отсчета. Весьма показательны, что практически все существующие течения психиатрии, психоанализа, клинической психологии, социальной и детской терапии, несмотря на принципиальные расхождения по многим вопросам, вынуждены сформулировать ту или иную концепцию инстинктоподобия

потребностей.

Опыт психотерапии заставляет нас обратиться к видовым характеристикам человека, к его конституции и наследственности, вынуждает отказаться от рассмотрения его внешних, поверхностных, инструментальных привычек и навыков. Всякий раз, когда терапевт сталкивается с этой дилеммой, он отдает предпочтение анализу инстинктивных, а не условных, реакций индивидуума, и именно этот выбор является базовой платформой психотерапии. Столь насущная необходимость в выборе

вызывает сожаление, потому что, и мы еще вернемся к обсуждению этого вопроса, существуют иные, промежуточные и более важные, альтернативы, предоставляющие нам большую свободу выбора, с одним словом, дилемма, упомянутая здесь, не является единственно возможной дилеммой.

И все же сегодня уже очевидно, что теория инстинктов, особенно в тех формах, в каких она представлена Мак-Дугаллом и Фрейдом, нуждается в пересмотре в соответствии с новыми требованиями, выдвигаемыми

динамическим подходом. Теория инстинктов, бесспорно, содержит ряд важных положений, пока не оцененных должным образом, но в то же время явная ошибочность ее основных положений затмевает достоинства других. Теория инстинктов видит в человеке самодвижущуюся систему, она основывается на том, что человеческое поведение детерминировано не только внешними, средовыми факторами, но и собственной природой человека; она утверждает, что в человеческой природе заложена готовая система конечных целей и ценностей и что

при наличии благоприятных средовых воздействий человек стремится избежать болезни, а следовательно желает именно того, в чем действительно нуждается (что хорошо для него). Теория инстинктов опирается на то, что все люди составляют единый биологический вид, и утверждает, что поведение человека обусловлено теми или иными мотивами и целями, присущими виду в целом; она обращает наше внимание на тот факт, что в экстремальных условиях, когда организм всецело предоставлен самому себе, своим внутренним резервам, он проявляет

чудеса биологической
эффективности и мудрости, и факты
эти еще ждут своих исследователей.

Ошибки теории инстинктов

Считаю необходимым сразу же
подчеркнуть, что многие ошибки
теории инстинктов, даже самые
возмутительные и заслуживающие
резкого отпора, ни в коем случае не
являются неизбежными или
внутренне присущими данной
теории как таковой, что эти
заблуждения разделялись не только

последователями теории инстинктов, но и ее критиками.

1. Наиболее вопиющими в теории инстинктов являются семантические и логические ошибки.

Инстинктивистов вполне заслуженно обвиняют в том, что они изобретают инстинкты *ad hoc*, прибегают к понятию инстинкта всякий раз, когда не могут объяснить конкретное поведение или определить его истоки. Но мы, зная об этой ошибке, будучи предупреждены о ней, конечно же, сумеем избежать гипостазирования, то есть смешения факта с термином, не станем строить

шаткие силлогизмы. Мы гораздо
искушеннее в семантике, нежели
инстинктивисты.

2. Сегодня мы обладаем новыми
данными, предоставленными нам
этнологией, социологией и
генетикой, и они позволят нам
избежать не только этно- и
классоцентризма, но и упрощенного
социального дарвинизма, которым
грешили ранние инстинктивисты и
который заводил их в тупик.

Теперь мы можем понять, что
неприятие, которое встретила в

научных кругах этнологическая
наивность инстинктивистов, было
излишне радикальным, излишне
горячим. В результате мы получили
другую крайность с теорию
культурного релятивизма. Эта
теория, широко распространенная и
пользовавшаяся большим влиянием в
последние два десятилетия, сейчас
подвергается жесткой критике (148).
Несомненно, пришла пора вновь
направить наши усилия на поиск
кросс-культуральных, общевидовых
характеристик, как это делали
инстинктивисты, и мне думается, что
мы сумеем избежать как
этноцентризма, так и

гипертрофированного культурного релятивизма. Так, например, мне кажется очевидным, что инструментальное поведение (средство) детерминировано культуральными факторами в гораздо большей степени, чем базовые потребности (цели).

3. Большинство анти-инстинктивистов 20s30-х годов, такие, например, как Бернард, Уотсон, Куо и другие, критикуя теорию инстинктов, говорили главным образом о том, что инстинкты нельзя описать в терминах отдельных реакций,

вызванных специфическими
раздражителями. В сущности, они
обвиняли инстинктивистов в
приверженности
бихевиористичному подходу, и в
целом они были правы, с инстинкты
действительно не укладываются в
упрощенную схему бихевиоризма.
Однако сегодня такая критика уже не
может считаться
удовлетворительной, потому что
сегодня и динамическая, и
гуманистическая психология исходят
из того, что никакая мало-мальски
значимая, целостная характеристика
человека, никакая целостная форма
активности не может быть

определена только в терминах
"стимулсреакция".

Если мы утверждаем, что любой феномен нужно анализировать в его цельности, то это еще не означает, что мы призываем игнорировать свойства его компонентов. Мы не против того, чтобы рассматривать рефлексы, например, в контексте классических животных инстинктов. Но при этом мы понимаем, что рефлекс — это исключительно моторный акт, инстинкт же помимо моторного акта включает в себя биологически детерминированный импульс, экспрессивное поведение,

функциональное поведение, объект-цель и аффект.

4. Даже с точки зрения формальной логики я не могу объяснить, почему мы должны постоянно делать выбор между абсолютным инстинктом, инстинктом, завершенным во всех его компонентах, и не-инстинктом. Почему бы нам ни говорить об остаточных инстинктах, об инстинктоподобных аспектах влечения, импульса, поведения, о степени инстинктоподобия, о парциальных инстинктах?

Очень многие авторы бездумно употребляли термин "инстинкт", используя его для описания потребностей, целей, способностей, поведения, восприятия, экспрессивных актов, ценностей, эмоций как таковых и сложных комплексов этих явлений. В результате это понятие практически утратило смысл; практически любую из известных нам человеческих реакций, как справедливо отмечают Мармор (289) и Бернард (47), тот или иной автор может отнести к разряду инстинктивных.

Основная наша гипотеза состоит в том, что из всех психологических составляющих человеческого поведения только мотивы или базовые потребности могут считаться врожденными или биологически обусловленными (если не всецело, то хотя бы в определенной степени). Само же поведение, способности, когнитивные и аффективные потребности, по нашему мнению, не имеют биологической обусловленности, эти явления либо являются продуктом научения, либо способом выражения базовых потребностей. (Разумеется, многие

из присущих человеку способностей, например, цветовое зрение, в значительной степени детерминированы или опосредованы наследственностью, но сейчас речь не о них). Другими словами, в базовой потребности есть некий наследственный компонент, который мы будем понимать как своеобразную конативную нужду, не связанную с внутренним, целеполагающим поведением, или как слепой, нецеленаправленный позыв, вроде фрейдовских импульсов Ид. (Ниже мы покажем, что источники удовлетворения этих потребностей также имеют

биологически обусловленный, врожденный характер.) Поведение целенаправленное (или функциональное) возникает в результате научения.

Сторонники теории инстинктов и их оппоненты мыслят в категориях "все или ничего", они рассуждают только об инстинктах и не-инстинктах, вместо того, чтобы задуматься о той или иной мере инстинктивности того или иного психологического феномена, и в этом состоит их главная ошибка. И в самом деле, разумно ли предполагать, что весь самый сложный набор человеческих

реакций всецело детерминирован одной лишь наследственностью или вовсе не детерминирован ею? Ни одна из структур, лежащих в основе сколько-нибудь целостных реакций, даже самая простая структура, лежащая в основе сколько-нибудь целостной реакции, не может быть детерминирована только генетически. Даже цветной горошек, эксперименты над которым позволили Менделю сформулировать знаменитые законы распределения наследственных факторов, нуждается в кислороде, воде и подкормке. Если уж на то пошло, то и сами гены существуют не в безвоздушном

пространстве, а в окружении других генов.

С другой стороны совершенно очевидно, что никакая из человеческих характеристик не может быть абсолютно свободной от влияния наследственности, потому что человек с дитя природы. Наследственность является предпосылкой всего человеческого поведения, каждого поступка человека и каждой его способности, то есть, что бы ни сделал человек, он может это сделать только потому, что он с человек, что он принадлежит к

виду Ното, потому что он сын своих родителей.

Столь несостоятельная с научной точки зрения дихотомия повлекла за собой ряд неприятных последствий. Одним из них стала тенденция, в соответствии с которой любую активность, если в ней обнаруживался хоть какой-то компонент научения, стали считать неинстинктивной и наоборот, любую активность, в которой проявлялся хоть какой-то компонент наследственности с инстинктивной. Но как мы уже знаем, в большинстве, если не во всех человеческих

характеристиках с легкостью обнаруживаются и те, и другие детерминанты, а значит и сам спор между сторонниками теории инстинктов и сторонниками теории научения чем дальше, тем больше начинает напоминать спор между партией остроконечников и тупоконечников.

Инстинктивизм и анти-инстинктивизм с две стороны одной медали, две крайности, два противоположных конца дихотомии. Я уверен, что мы, зная об этой дихотомии, сумеем избежать ее.

5. Научной парадигмой теоретиков-инстинктивистов были животные инстинкты, и это стало причиной очень многих ошибок, в том числе их неспособности разглядеть уникальные, чисто человеческие инстинкты. Однако самым большим заблуждением, закономерно вытекающим из изучения животных инстинктов, явилась, пожалуй, аксиома об особой мощности, о неизменности, неуправляемости и неподконтрольности инстинктов. Но аксиома эта, справедливая разве что применительно к червям, лягушкам и леммингам, явно непригодна для объяснения человеческого поведения.

Даже признавая, что базовые потребности имеют определенную наследственную базу, мы можем наделать кучу ошибок, если будем определять меру инстинктивности на глазок, если будем считать инстинктивными только те поведенческие акты, только те характеристики и потребности, которые не имеют явной связи с факторами внешней среды или отличаются особой мощностью, явно превышающей силу внешних детерминант. Почему бы нам не допустить, что существуют такие потребности, которые, несмотря на свою инстинктоидную природу,

легко поддаются репрессии, которые могут быть сдержаны, подавлены, модифицированы, замаскированы привычками, культурными нормами, чувством вины и т.п. (как это, по-видимому, происходит с потребностью в любви)? Словом, почему бы нам не допустить возможность существования слабых инстинктов?

Именно эта ошибка, именно такая идентификация инстинкта с чем-то мощным и неизменным, скорее всего, и стала причиной резких нападок культуралистов на теорию инстинктов. Мы понимаем, что

никакой этнолог не сможет даже на время отвлечься от идеи о неповторимом своеобразии каждого народа, и потому с гневом отвергнет наше предположение и присоединится к мнению наших оппонентов. Но если бы все мы с надлежащим уважением относились и к культурному, и к биологическому наследию человека (как это делает автор данной книги), если бы мы рассматривали культуру просто как более мощную силу по сравнению с инстинктоидными потребностями (как это делает автор данной книги), то мы бы уже давно не видели ничего парадоксального в утверждении о

том, что наши слабые, хрупкие инстинктоидные потребности нуждаются в защите от более устойчивых и более мощных культурных влияний. Попытаюсь быть еще более парадоксальным с по моему мнению, в каком-то смысле инстинктоидные потребности в каком-то смысле сильнее тех же культурных влияний, потому что они постоянно напоминают о себе, требуют удовлетворения, и потому что их фрустрация приводит к пагубным патологическим последствиям. Вот почему я утверждаю, что они нуждаются в защите и покровительстве.

Чтобы стало совсем понятно,
выдвину еще одно парадоксальное
заявление. Я думаю, что
вскрывающая психотерапия,
глубинная терапия и инсайт-терапия.
которые объединяют в себе
практически все известные методы
терапии, кроме гипноза и
поведенческой терапии, имеют одну
общую черту, они обнажают,
восстанавливают и укрепляют наши
ослабленные, утраченные
инстинктоидные потребности и
тенденции, наше задавленное,
задвинутое в дальний угол животное
Я, нашу субъективную биологию. В
самом очевидном виде, самым

конкретным образом такую цель
ставят только организаторы так
называемых семинаров

личностного роста. Эти семинары с

одновременно психотерапевтические
и образовательные с требуют от
участников чрезвычайно больших
трат личностной энергии, полной
самоотдачи, невероятных усилий,
терпения, мужества, они очень
болезненны, они могут длиться всю
жизнь и все равно не достичь
поставленной цели. Нужно ли учить
собаку, кошку или птицу как быть

собакой, кошкой или птицей? Ответ очевиден. Их животные импульсы заявляют о себе громко, внятно и распознаются безошибочно, тогда как импульсы человека чрезвычайно слабы, неотчетливы, спутаны, мы не слышим, что они шепчут нам, и поэтому должны учиться слушать и слышать их,

Неудивительно, что спонтанность, естественность поведения, свойственную представителям животного мира, мы чаще замечаем за самоактуализированными людьми и реже за невротиками и не очень здоровыми людьми. Я готов заявить,

что сама болезнь с это ничто иное, как утрата животного начала. Четкая идентификация со своей биологией, "животность" парадоксальным образом приближают человека к большей духовности, к большему здоровью, к большему благоразумию, к большей (орга-низ.мической) рациональности.

6. Сосредоточенность на изучении животных инстинктов повлекла за собой еще одну, возможно, еще более страшную ошибку. По неким непонятным, загадочным для меня причинам, объяснить которые смогли бы, наверное, только историки, в

западной цивилизации утвердилось представление о том, что животное начало с это дурное начало, что наши примитивные импульсы с это эгоистичные, корыстные, враждебные, дурные импульсы.22

Теологи называют это первородным грехом или голосом дьявола. Фрейдисты называют это импульсами Ид, философы, экономисты, педагоги придумывают свои названия. Дарвин был настолько убежден в дурной природе инстинктов, что основным фактором эволюции животного мира счел борьбу, соревнование, и совершенно

не заметил проявлений
сотрудничества, кооперации,
которые, однако, легко сумел
разглядеть Кропоткин.

Именно такой взгляд на вещи
заставляет нас идентифицировать
животное начало человека с
хищными, злобными животными,
такими как волки, тигры, кабаны,
стервятники, змеи. Казалось бы,
почему нам не приходят на ум более
симпатичные звери, например,
олени, слоны, собаки, шимпанзе?
Очевидно, что вышеупомянутая
тенденция самым непосредственным
образом связана с тем, что животное

начало понимается как плохое, жадное, хищное. Если уж так необходимо было найти подобие человеку в животном мире, то почему бы не выбрать для этого животное, действительно похожее на человека, например, человекообразную обезьяну? Я утверждаю, что обезьяна как таковая, в общем-то, гораздо более милое и приятное животное, чем волк, гиена или червь, к тому же она обладает многими из тех качеств, что мы традиционно относим к добродетелям. С точки зрения сравнительной психологии мы, право же, больше похожи на обезьяну, чем

на какого-нибудь гада, а потому я ни за что не соглашусь с тем, что животное начало человека с злобное, хищное, дурное (306).

7. К вопросу о неизменности или немодифицируемости наследственных черт нужно сказать следующее. Даже если допустить, что существуют такие человеческие черты, которые детерминированы одной лишь наследственностью, только генами, то и они подвержены изменениям и, может быть даже, легче, чем любые другие. Такая болезнь как рак в значительной степени обусловлена

наследственными факторами, и все-таки ученые не оставляют попыток искать способы профилактики и лечения этой страшной болезни. То же самое, можно сказать об интеллекте, или IQ. Нет сомнений, что в известной степени интеллект определяется наследственностью, но никто не возьмется оспаривать тот факт, что его можно развить при помощи образовательных и психотерапевтических процедур.

8. Мы должны допустить возможность большей вариативности в области инстинктов, чем допускают это теоретики-

инстинктивисты. Очевидно, что потребность в познании и понимании обнаруживается далеко не у всех людей. У умных людей она выступает как насущная потребность, тогда как у слабоумных она представлена лишь в рудиментарном виде или отсутствует вовсе. Так же обстоит дело и с материнским инстинктом. Исследования Леви (263) выявили очень большую вариативность в выраженности материнского инстинкта, настолько большую, что можно заявить, что некоторые женщины вовсе не имеют материнского инстинкта.

Специфические таланты или способности, которые, по-видимому, обусловлены генетически, например, музыкальные, математические, художественные способности (411), обнаруживаются у очень немногих людей.

В отличие от животных инстинктов, инстинктоидные импульсы могут исчезнуть, атрофироваться. Так, например, у психопата нет потребности в любви, потребности любить и быть любимым. Утрата этой потребности, как мы теперь знаем, перманентна, невосполнима; психопатия не поддается лечению, во

всяком случае, с помощью тех психотерапевтических техник, которыми мы располагаем в настоящее время. Можно привести и другие примеры. Исследование эффектов безработицы, проведенное в одной из австрийских деревень (119), как и ряд других аналогичных этому исследований, показало, что продолжительная безработица оказывает не просто деморализующее, а даже разрушительное воздействие на человека, так как угнетает некоторые из его потребностей. Будучи однажды угнетенными, эти потребности могут угаснуть навсегда, они не пробудятся

вновь даже в случае улучшения внешних условий. Аналогичные этим данные получены при наблюдениях за бывшими узниками нацистских концлагерей. Можно вспомнить также наблюдения Бэйтсона и Мид (34), изучавших культуру балинезийцев. Взрослого балинезийца нельзя назвать "любящим" в нашем, западном, понимании этого слова, и он, по всей видимости, вообще не испытывает потребности в любви.

Балинезийские младенцы и дети реагируют на недостаток любви бурным, безутешным плачем (этот плач запечатлела кинокамера

исследователей), а значит, мы можем предположить, что отсутствие "любовных импульсов" у взрослого балинезийца с это приобретенная черта.

9. Я уже говорил, что по мере восхождения по филогенетической лестнице мы обнаруживаем, что инстинкты и способность к адаптации, способность гибко реагировать на изменения в окружающей среде начинают выступать как взаимоисключающие явления. Чем более выражена способность к адаптации, тем менее отчетливы инстинкты. Именно эта

закономерность стала причиной очень серьезного и даже трагического (с точки зрения исторических последствий) заблуждения с заблуждения, корни которого уходят в древность, а суть сводится к противопоставлению импульсивного начала рациональному. Мало кому приходит в голову мысль, что оба этих начала, обе эти тенденции инстинктивны по своей природе, что они не антагонистичны, но синергичны друг другу, что они устремляют развитие организма в одном и том же направлении.

Я убежден, что наша потребность в познании и понимании может быть столь же конативной, как и наша потребность в любви и принадлежности.

В основе традиционной дихотомии "инстинкт-разум" лежат неверное определение инстинкта и неверное определение разума с определения, при которых одно определяется как противоположное другому. Но если мы переопределим эти понятия в соответствии с тем, что нам известно на сегодняшний день, то мы обнаружим, что они не только не

противоположны друг другу, но и не так уж сильно отличаются одно от другого. Здоровый разум и здоровый импульс устремлены к одной и той же цели; у здорового человека они ни в коем случае не противоречат друг другу (но у больного они могут быть противоположны, оппозиционны друг другу). Имеющиеся в нашем распоряжении научные данные указывают на то, что для психического здоровья ребенка необходимо, чтобы он чувствовал себя защищенным, принятым, любимым и уважаемым. Но ведь как раз этого и желает (инстинктивно) ребенок. Именно в этом смысле,

чувственно и научно доказуемом, мы заявляем, что инстинктоидные потребности и рациональность, разум синергичны, а не антагонистичны друг другу. Их кажущийся антагонизм не более чем артефакт, и причина тому кроется в том, что предметом нашего изучения являются, как правило, больные люди. Если наша гипотеза подтвердится, то мы сможем, наконец, решить извечную проблему человечества, и вопросы вроде: "Чем должен руководствоваться человек с инстинктом или разумом?" или: "Кто главный в семье с муж или жена?" отпадут сами собой, утратят свою

актуальность ввиду очевидной смехотворности.

10. Пастор (372) со всей убедительностью продемонстрировал нам, особенно своим глубоким анализом теорий Мак-Даугалла и Торндайка (я бы добавил сюда и теорию Юнга и, может быть, теорию Фрейда), что теория инстинктов вызвала к жизни множество консервативных и даже антидемократических по своей сути социальных, экономических и политических последствий, обусловленных отождествлением

наследственности с судьбой, с
безжалостным, неумолимым роком.

Но это отождествление ошибочно.
Слабый инстинкт может
обнаружиться, выразиться и
получить удовлетворение только в
том случае, если условия,
предопределяемые культурой,
благоприятствуют ему; плохие же
условия подавляют, разрушают
инстинкт. Например, в нашем
обществе пока невозможно
удовлетворение слабых
наследственных потребностей, из
чего можно сделать вывод, что

условия эти требуют существенного улучшения.

Однако взаимосвязь, обнаруженную Пастором (372), ни в коем случае нельзя считать ни закономерной, ни неизбежной; на основании этой корреляции мы можем лишь еще раз заявить, что для оценки социальных явлений нужно обращать внимание не на один, а по меньшей мере на два континуума явлений.

Противопоставление, выраженное континуумом "либерализм-консерватизм", уже уступает место таким парам

континуальных антагонизмов как "социализм-капитализм" и "демократизм-авторитаризм", и эту тенденцию мы можем проследить даже на примере науки. Например, сегодня можно говорить о существовании таких подходов к изучению общества и человека, как экзогенно-авторитарно-социалистический или экзогенно-социал-демократический или экзогенно-демократически-капиталистический и т.д.

В любом случае, если мы сочтем, что антагонизм между человеком и обществом, между личным и

общественным интересом закономерен, неизбежен и непреодолим, то это будет уход от решения проблемы, неправомерная попытка игнорировать само ее существование. Единственным разумным оправданием такой точки зрения можно счесть тот факт, что в больном обществе и в больном организме этот антагонизм действительно имеет место. Но даже в этом случае он не неизбежен, как это блестяще доказала Рут Бенедикт (40, 291, 312). А в хорошем обществе, по крайней мере в тех обществах, которые описала Бенедикт, этот антагонизм

невозможен. При нормальных, здоровых социальных условиях личный и общественный интерес ни в коем случае не противоречат один другому, напротив, они совпадают друг с другом, синергичны друг другу. Причина живучести этого ложного представления о дихотомичности личного и общественного заключается только в том, что предмет нашего изучения до сих пор были в основном больные люди и люди, живущие в плохих социальных условиях. Естественно, что у таких людей, у людей, живущих в таких условиях, мы неизбежно обнаруживаем противоречие между

личными и общественными интересами, и беда наша в том, что мы трактуем его как естественное, как биологически запрограммированное.

11. Одним из недостатков теории инстинктов, как и большинства Других теорий мотивации, была ее неспособность обнаружить динамическую взаимосвязь и иерархическую систему, объединяющую человеческие инстинкты, или инстинктивные импульсы. До тех пор, пока мы будем рассматривать импульсы как самостоятельные, независимые друг

от друга образования, мы не сможем приблизиться к решению множества насущных проблем, будем постоянно вращаться в заколдованном кругу псевдопроблем. В частности, такой подход не позволяет нам отнести к мотивационной жизни человека как к целостному, унитарному явлению, обрекает нас на составление всевозможных списков и перечней мотивов. Наш же подход вооружает исследователя принципом ценностного выбора, единственно надежным принципом, позволяющим рассматривать одну потребность как более высокую по сравнению с другой или как более

важную или даже более базовую по отношению к другой.

Атомистический подход к мотивационной жизни, напротив, неизбежно провоцирует нас на рассуждения об инстинкте смерти, о стремлении к Нирване, к вечному покою, к гомеостазу, к равновесию, ибо единственное, на что способна потребность сама по себе, если ее рассматривать в отрыве от других потребностей, с это требовать своего удовлетворения, то есть собственного уничтожения.

Но для нас совершенно очевидно, что, удовлетворив потребность,

человек не обретает умиротворения и тем более счастья, потому что место утоленной потребности тут же занимает другая потребность, до поры не ощущавшаяся, слабая и забытая. Теперь она наконец-то может заявить о своих претензиях во весь голос. Нет конца человеческим желаниям. Бессмысленно мечтать об абсолютном, полном удовлетворении.

12. От тезиса о неизменности инстинкта недалеко до предположения о том, что самой богатой инстинктивной жизнью живут душевнобольные, невротики,

преступники, слабоумные и
отчаявшиеся люди. Это
предположение закономерно
вытекает из доктрины, согласно
которой сознание, разум, совесть и
мораль — явления внешние,
наружные, показные, не
свойственные человеческой природе,
навязанные человеку в процессе
"окультуривания", необходимые как
сдерживающий фактор его
глубинной природы, необходимые в
том же смысле как необходимы
кандалы закоренелому преступнику.
В конце концов, в полном
соответствии с этой ложной
концепцией формулируется роль

цивилизации и всех ее институтов с школы, церкви, суда и органов правопорядка, призванных ограничить низменную, разнузданную природу инстинктов.

Эта ошибка настолько серьезна, настолько трагична, что мы можем поставить ее на одну доску с такими заблуждениями, как вера в богоизбранность верховной власти, как слепая убежденность в исключительной правоте той или иной религии, как отрицание эволюции и святая вера в то, что земля с это блин, лежащий на трех китах. Все прошлые и настоящие

войны, все проявления расового антагонизма и религиозной нетерпимости, о которых нам сообщает пресса, имеют в своей основе ту или иную доктрину, религиозную или философскую, внушающую человеку неверие в себя и в других людей, уничижающую природу человека и его возможности.

Любопытно, но подобного ошибочного взгляда на человеческую природу придерживаются не только инстинктивисты, но и их оппоненты. Все те оптимисты, которые уповают на лучшее будущее человека с инвайрон-менталисты, гуманисты,

унитарии, либералы, радикалы, с все с ужасом открещаются от теории инстинктов, ошибочно полагая, что именно она обрекает человечество на иррациональность, войны, антагонизм и закон джунглей.

Инстинктивисты, упорствуя в своем заблуждении, не желают отказываться от принципа роковой неизбежности. Большая часть из них давно утратила всякий оптимизм, хотя есть и такие, которые активно исповедуют пессимистический взгляд на будущее человечества.

Здесь можно провести аналогию с алкоголизмом. Одни люди скатываются в эту бездну стремительно, другие с медленю и постепенно, но результат один и тот же. Неудивительно, что Фрейда часто ставят в один ряд с Гитлером, ибо их позиции во многом схожи, и нет ничего странного в том, что такие замечательные люди как Торндайк и Мак-Даугалл, руководствуясь логикой неизменной инстинктивности, пришли к антидемократическим выводам гамильтоновского толка.

А ведь на самом деле, достаточно лишь перестать считать инстинктоидные потребности заведомо низменными или дурными, достаточно согласиться хотя бы с тем, что они нейтральные или даже хорошие, и тут же сотни псевдопроблем, над решением которых мы безуспешно ломаем головы уже много лет, отпадут сами собой.

Если мы примем эту концепцию, то в корне изменится и наше отношение к научению, возможно даже, что мы откажемся от самого понятия

"научение", которое непристойно сближает процессы воспитания и дрессировки. Каждый шаг, приближающий нас к согласию с нашей наследственностью, с нашими инстинктоидными потребностями, будет означать признание необходимости удовлетворения этих потребностей, будет снижать вероятность фрустрации.

Ребенок в меру депривированный, то есть еще не до конца окультуренный, еще не расставшийся со своим здоровым животным началом, без усталости стремится к восхищению, безопасности, автономии и любви, и

делает это, конечно же, по-своему, по-детски. Чем мы встречаем его усилия? Умудренный опытом взрослый человек, как правило, реагирует на детские выходки словами: "Да он рисуется!" или: "Он просто хочет привлечь к себе внимание!", и эти слова, этот диагноз автоматически означают отказ во внимании и участии, повеление не давать ребенку того, чего он ищет, не замечать его, не восхищаться им, не аплодировать ему.

Однако, если мы научимся считаться с этими детскими призывами к

любви, восхищению и обожанию, если мы научимся относиться к этим мольбам как к законным требованиям, как к проявлениям естественного права человека, если мы будем реагировать на них с тем же участием, с каким относимся к его жалобам на голод, жажду, боль или холод, то мы перестанем обрекать его на фрустрацию, станем для него источником удовлетворения этих потребностей. Такой воспитательный режим повлечет за собой одно-единственное, но очень важное последствие: с отношения между родителем и ребенком станут более естественными, спонтанными,

веселыми, в них будет больше
приязни и любви.

Не подумайте, что я ратую за
тотальную, абсолютную
вседозволенность. Прессинг
инкультурации, то есть воспитания,
дисциплины, формирования
социальных навыков, подготовки к
будущей взрослой жизни, осознания
потребностей и желаний других
людей, в какой-то степени,
разумеется, необходим, но процесс
воспитания перестанет раздражать
нас и ребенка только тогда, когда его
будет окружать атмосфера приязни,
любви и уважения друг к другу. И уж,

конечно, не может быть и речи ни о каком потакании невротическим потребностям, дурным привычкам, наркотической зависимости, фиксациям, потребности в знакомом или любым другим неинстинктоидным потребностям. И наконец, нельзя забывать о том, что кратковременная фрустрация, жизненный опыт, даже трагедии и несчастья могут иметь благоприятные и целительные последствия.

КОНЦЕПЦИЯ
ИНСТИНКТОИДНОСТИ БАЗОВЫХ
ПОТРЕБНОСТЕЙ

Все вышеизложенные соображения позволяют мне выдвинуть гипотезу о том, что базовые потребности по своей природе (в определенном смысле и в определенной степени) являются конституциональными, или наследственными. Я прекрасно понимаю, что такого рода гипотеза сегодня не может быть подкреплена убедительной аргументацией хотя бы потому, что пока еще не разработаны соответствующие генетические и неврологические техники исследования потребностей. Если же мы попытаемся произвести анализ на другом уровне, например, на

поведенческом, семейном, социальном, этнологическом, то наверняка получим такие результаты, которые вряд ли смогут послужить подтверждением нашей гипотезе, за исключением тех редких случаев, когда роль конституции, наследственности очевидна и несомненна.

Здесь мы представим те немногие из имеющихся в нашем распоряжении эмпирических и теоретических данных, которые можно рассматривать как косвенное подтверждение данной гипотезы. Советую также обратиться к (298).

1. Главной причиной, побудившей нас выдвинуть новую гипотезу, стало неприятие всех прежних теорий мотивации. Бихевиористы и приверженцы теории среды с позором изгнали теорию инстинктов из научного обихода, в результате чего поведение и мотивация оказались сведены к простому ассоциативному научению.

Я не погрешу против справедливости, если скажу, что нынешняя психология совершенно не учитывает динамику внутренней жизни, игнорирует проблему

ценностей и высших целей, проблемы базовых потребностей и их удовлетворения/фрустрации, а, следовательно, ничем не может обогатить концепцию здоровья, психопатологии и психотерапии.

Для того, чтобы доказать этот тезис, нет нужды прибегать к пространным рассуждениям, достаточно сказать, что клинические психологи, психиатры, психоаналитики, психотерапевты, социальные работники почти не используют в своей работе теорию бихевиоризма. Они упрямо продолжают свой практический поиск, и в результате

мы имеем обширную, но очень шаткую структуру клинических данных, ибо эта структура не имеет под собой крепкого фундамента теории. Клиницисты все же скорее практики, чем теоретики. Но если они пытаются опереться на какую-то теорию, то избирают некую неоформленную разновидность динамической теории, в которой фундаментальная роль отводится инстинктам, то есть некую осовремененную модификацию фрейдовской теории.

Те из психологов, которые не работают в клинике, в большинстве

своим признают инстинктоидную природу только за физиологическими позывами, такими как голод, жажда и др.; опираясь на пресловутый механизм обусловливания, они считают все остальные, более высокие потребности усвоенными, приобретенными.

По их мнению, ребенок научается любить своих родителей только потому, что те кормят, купают и одевают его. Любовь, в такой интерпретации, становится побочным продуктом удовлетворения физиологической потребности,

предметом некоего бартерного соглашения, объектом купли-продажи.

Мне не приходилось слышать ни об одном эксперименте, который подтвердил бы обоснованность такой точки зрения на потребности в любви, в безопасности, в принадлежности, в уважении, в понимании и т.д.; она принимается априорно, как данность, не требующая доказательств. Ее живучесть я могу объяснить только тем, что никто до сих пор не удосужился проверить ее справедливость.

Впрочем, результаты экспериментов с обусловливанием не только не подтверждают, но и напротив, косвенно опровергают эту точку зрения: они показывают, что вышеназванные потребности проявляют себя скорее в роли безусловных реакций, на основании которых затем выстраиваются условные реакции. При оперантном обусловливании, которое основано исключительно на "внутренних подкреплениях", эта инстинктоидность принимается просто как нечто само собой

разумеющееся, и все это называется теорией научения.

Кстати, эта теория постоянно вступает в противоречие с нашим повседневным, житейским опытом, ибо оставляет очень многие вопросы без ответов. Отчего мать так жаждет ухаживать за своим ребенком, с такой щедростью осыпает его "вознаграждениями"? В чем здесь ее выгода? Почему беременная женщина согласна терпеть токсикоз и родовые муки, почему эта боль желанна для нее? Если мы рассуждаем о сделках и соглашениях, если во главе всего мы ставим

принцип qui pro quo, то стоят ли эти соглашения таких хлопот? Что имеют в виду детские врачи, когда говорят, что ребенку мало только пищи, только тепла и сухих пеленок, что ему необходима любовь? Почему они так настойчивы, почему у нас складывается впечатление, что любовь выше и важнее всех этих "вознаграждений"? Может быть, они преувеличивают? Какую мать ребенок будет любить больше с ту, которая его хорошо кормит и одевает, но не любит, или же ту, которая плохо кормит и одевает, но любит его?

Масса вопросов не дают нам покоя. Что такое вознаграждение с пусть даже физиологическое? Видимо, мы должны понимать, что речь идет именно о физиологическом удовольствии, ведь нас настойчиво пытаются убедить в том, что все другие удовольствия вырастают из физиологических. Что нужно для того, чтобы удовлетворить потребность ребенка в безопасности? Не подвергать его грубому обращению, не ронять на пол, не хлопать в ладоши над ухом и не строить страшных гримас? Кажалось бы, что еще нужно ребенку? Но тогда почему он с такой

радостью, с таким удовольствием откликается на улыбку и ласковое воркование матери, почему так жаждет ее поцелуев, ее теплых объятий, почему просится к ней на руки? Что значит удовольствие, что значит "вознаграждение" для матери, когда она дарит ребенку свое тепло и ласку, когда кормит и жертвует своими удобствами ради его интересов и нужд?

Данные исследований, проводившихся в последнее время, убеждают нас в том, что не только само вознаграждение, но и способ вознаграждения выступает в роли

фактора поощрения, подкрепления. Что это значит для концепции вознаграждения? Можем ли мы сказать, например, что регулярность кормления поощряет голод? Какую из потребностей поощряет попустительский стиль воспитания? Или уважительное отношение к нуждам ребенка? Если мы будем отнимать ребенка от груди и сажать его на горшок не тогда, когда этого хочется нам, а тогда, когда этого хочется ему, с какую из его потребностей мы подкрепим? Почему у воспитанников детских домов и у приемных детей, несмотря на хороший уход, то есть, несмотря

на хорошее физиологическое вознаграждение, так часто обнаруживаются психопатологические симптомы (158)? Если любовный голод в конечном итоге с лишь разновидность физического голода или его последствие; если и то, и другое мы готовы назвать голодом, то почему плотный обед не спасает нас от любовного голода?

Концепция канализирования потребностей, выдвинутая Мерфи (350), по моему мнению, способна ответить на многие из этих вопросов. Мерфи пишет, что между

безусловным и любым другим стимулом может возникнуть условная связь. Мерфи называет эту связь условной отчасти и потому, что этот случайный стимул является всего лишь сигналом, сам по себе он не может обеспечить удовлетворение потребности. Если говорить о физиологических позывах, таких как голод, то совершенно очевидно, что индивидuum не может довольствоваться сигналом S только истинный удов-летворитель может утолить его позыв. Только пища может утолить голод. В обыденной жизни сигнальное научение происходит постоянно, оно полезно

для индивидуума ровно в той мере, в какой полезен звонок перед обедом. Гораздо более важным типом научения является канализи-рование. Канализирование с это не только установление ассоциативной связи между двумя стимулами, одновременно с этим идет процесс познания того, какие объекты могут удовлетворить ту или иную потребность, а какие с не могут, какие удовлетворяют ее лучше, а какие с хуже; человек научается предпочитать.

Очень важным мне кажется замечание автора о том, что здоровое

удовлетворение потребностей в любви, в уважении, в понимании и т.п. возможно только посредством канализирования, то есть с помощью истинного, внутренне соответствующего удовлетворителя. Если мы сталкиваемся с удовлетворением потребности при помощи случайных, ассоциативных удовлетворителей. как это бывает, например, при фетишизме, то, скорее всего, мы имеем дело с неврозом или с невротической потребностью.

Не менее важными мне представляются эксперименты

Харлоу и его коллег, осуществленные в Лаборатории приматов штата Висконсин (1955-1958). В одном из экспериментов, теперь уже широко известном, исследователи отлучали новорожденных обезьян-шимпанзе от их матерей и помещали их в клетку к суррогатным матерям с куклам, имитирующим взрослую обезьяну. При этом одни куклы были сделаны из металлической проволоки и на них была пристроена бутылочка с молоком, а каркас других кукол был задрапирован ворсистой тканью и бутылочек с молоком на них не было. Все детеныши отдали предпочтение

мохнатым манекенам, они жались к тряпичной мамаше и карабкались по ней большую часть времени, вспоминая о существовании проволочной кормилицы только на время еды. Детеныши обезьян не были ограничены в еде, но были лишены материнской ласки. Став взрослыми, они отличались от обычных обезьян, в частности, у них был полностью атрофирован материнский инстинкт. По-видимому, пища и кров с далеко не достаточные условия для нормального развития, даже у обезьян.

2. Принятые ныне биологические критерии инстинкта оказываются почти бесполезными, когда мы приступаем к рассмотрению человеческих инстинктов, и не только из-за того, что мы имеем в своем распоряжении недостаточно эмпирических данных, но и потому, что сами эти критерии вызывают сомнения. Советую обратиться к работам Хоуэлла (201, 202), которые открывают новую возможность для преодоления этой трудности.

Как уже говорилось выше, серьезной ошибкой ранних инстинктивистов

было слишком пристальное
внимание к животному
происхождению человека и
недооценка глубинных отличий,
отделяющих человека от животного
мира. Теперь мы в состоянии
выявить в работах инстинктивистов
одну характерную тенденцию,
которая еще совсем недавно казалась
всем естественной и бесспорной. Я
говорю о тенденции универсально-
биологического определения
инстинкта, о стремлении создать
такое определение, которое
охватывало бы все инстинкты у всех
животных. В соответствии с
подобной предпосылкой, если

ученый не находил у животных аналога какого-либо импульса или побуждения, обнаруженного у человека, то он относил такой импульс *ipso facto* к разряду неинстинктивных. Разумеется, всякий импульс, всякая потребность, проявляющиеся как у человека, так и у животных, например, потребность в пище, в кислороде, могут быть отнесены к разряду инстинктивных в силу своей универсальности. Но это, однако, не опровергает возможности существования специфических инстинктоидных импульсов и потребностей, присущих только человеку, таких, например, как

потребность в любви, которая не свойственна ни одному из представителей животного мира, кроме шимпанзе и человека.

Почтовые голуби, черви, кошки с каждый вид имеет свои уникальные инстинкты. Почему же мы отказываем в такой возможности человеку?

Принято считать, что по мере восхождения по филогенетической шкале от низших видов к высшим, инстинкты один за другим исчезают и их место занимают приспособительные реакции, основанные на возросшей

способности к обучению, мышлению и коммуникации. Если определять инстинкт, опираясь на наблюдения за низшими животными, если рассматривать его как сложную совокупность, образуемую врожденным позывом, способностью к восприятию этого позыва, инструментальным поведением, инструментальными навыками и наличием объекта-цели (а возможно, и аффективным аккомпанементом, если, конечно, нам удастся разработать мало-мальски объективную технику его регистрации), то подобная точка зрения будет вполне обоснована. При

таким определением инстинкта мы обнаружим, что у белых крыс со всей отчетливостью проявляются сексуальный, материнский и пищевой инстинкты (в числе других), тогда как у обезьян в чистом виде обнаруживается один лишь материнский инстинкт. Пищевой инстинкт у них модифицирован, а от сексуального инстинкта остался только инстинктивный позыв. Обезьяна вынуждена учиться выбору сексуального партнера и эффективному исполнению сексуального акта (304). У человека не обнаруживается уже ни одного из этих (и других) инстинктов. Он

сохранил лишь сексуальный и пищевой позывы и, возможно, материнский позыв (263), но очень слабо выраженный, а инструментальное поведение, навыки, селективность восприятия и объект-цель приобретаются им только в процессе научения (главным образом посредством канализирования потребностей). Человек не обладает инстинктами, у него обнаруживаются только рудиментарные остатки или следы инстинктов.

3. Особую важность имеет культуральный критерий инстинкта,

суть которого сводится к вопросу: "Является ли данная конкретная реакция независимой от культуры?", но, к сожалению, наше знание о нем пока не подкреплено однозначными эмпирическими данными. Лично я, например, склонен считать, что данные экспериментов в целом подтверждают мою теорию или, по меньшей мере, не противоречат ей. Однако справедливости ради следует отметить, что другие исследователи, анализируя эти же данные, могут прийти к совершенно иным выводам.

Поскольку мой полевой опыт ограничивается весьма

непродолжительным пребыванием в одной из индейских резерваций, а проблема, которую мы пытаемся поднять, требует скорее этнологических, нежели психологических, исследований, то я не буду углубляться в нее.

4. Выше я уже пытался привести аргументы в защиту своей точки зрения о том, что базовые потребности по природе своей являются инстинктоидными.

Фрустрация базовых потребностей приводит к психопатологии, с этим соглашаются все клиницисты. (Другое дело с невротические

потребности, привычки, зависимости, потребность в знакомом, инструментальные потребности; их фрустрация не вызывает патологии.) То же самое можно сказать, но в очень узком, специфическом смысле, о потребности в завершении, потребности в стимуляции и потребности в самовыражении, самореализации. (По крайней мере, этот ряд потребностей можно дифференцировать на операциональной или прагматической основе; необходимость такой дифференциации продиктована

многими соображениями, как теоретического, так и практического характера.)

Если все ценности созданы и насаждаются обществом, культурой, то почему поправление одних ценностей приводит к психопатологии, а поправление других с нет? Мы научаемся есть три раза в день, пользоваться вилкой и ножом, правильно сидеть за столом, говорить "спасибо" после еды. Мы выходим на улицу одетыми и обутыми, спим на чистом белье, изъясняемся не жестами и ужимками, а словами. Мы едим

говядину и свинину, но не едим кошек или собак. Мы умываемся, принимаем душ, стремимся получить хорошую оценку на экзамене, стремимся к тому, чтобы зарабатывать много денег. Однако фрустрация любой из этих привычек, как правило, не становится источником непреодолимого страдания, а иногда может даже пойти на пользу человеку. В определенных ситуациях, например, в условиях туристического похода, мы с удовольствием и облегчением отказываемся от них, осознавая их внешний характер. Но человек не может отказаться от потребности в

любви, в безопасности, в уважении, не может отбросить эти ценности как лишние, несущественные.

Похоже, что мы вправе предположить за базовыми потребностями особый психологический и биологический статус. Есть нечто, что отличает их от привычек и повседневных человеческих желаний. Они должны быть удовлетворены, иначе человек заболевает.

5. Удовлетворение базовых потребностей вызывает последствия, которые можно назвать хорошими,

желательными, здоровыми. Я использую здесь термины "хороший" и "желательный" скорее в биологическом смысле, нежели в их априорном звучании, я могу предложить даже операциональное определение этих понятий. Когда я говорю о хороших, желательных последствиях, я имею в виду те последствия, которые полезны для организма, к которым стремится любой здоровый организм, те, которые он выбирает.

Эти соматические и психологические последствия были рассмотрены выше, в главе,

посвященной базовому
удовлетворению, и здесь я не буду
подробно останавливаться на них.
Можно внести лишь одно, очень
существенное, уточнение. В
предлагаемом мною критерии
желанности нет ничего
эзотерического или ненаучного, его
несложно обосновать с помощью
экспериментальных данных, ведь
рассматриваемая проблема, в
сущности, мало чем отличается от
проблемы выбора бензина для
автомобиля. Одна марка бензина
лучше другой, автомобиль,
заправленный лучшим бензином,
будет работать лучше, эффективнее.

Практически все клиницисты отмечают, что организм, ощущающий себя в безопасности, удовлетворяющий свои потребности в любви и уважении, работает лучше с эффективнее работает восприятие, он более эффективно использует свои способности, он чаще приходит к верным выводам, он лучше переваривает пищу, он менее подвержен болезням и т.д. и т.п.

6. Тот факт, что базовую потребность невозможно удовлетворить при помощи случайных, несоответствующих ей, неадекватных "удовлетворителей", заставляет нас

рассматривать источники базового удовлетворения отдельно от всех иных удовлетворителей. Следуя своей природе, организм устремляется к этим уникальным источникам, он ощущает, что никакие иные, случайные удовлетворители не могут удовлетворить эту потребность, не смогут обмануть ее, в отличие от потребностей, обусловленных привычкой, или невротических потребностей. Именно этой обязательностью вызван тот факт, что в конечном итоге удовлетворение любой базовой потребности связано со своим специфическим

удовлетворителем при помощи механизма канализирования, а не ассоциативными связями (350).

7. С этой точки зрения любопытно проанализировать эффекты, которые вызывает психотерапия. Мне представляется, что все основные психотерапевтические методы, по крайней мере, эффективные методы основной упор делают на укреплении и усилении базовых, инстинктоидных потребностей человека, одновременно стараясь ослабить или свести на нет так называемые невротические нужды.

Это наблюдение кажется особенно справедливым в отношении тех видов терапии, которые декларируют принцип невмешательства в глубинную, сущностную природу человека, с в ряду таких терапевтов можно назвать Роджерса, Юнга, Хорни и др. Эти ученые предполагают за любым человеком внутреннюю, сугубо индивидуальную природу, их терапевтический принцип заключается не в том, чтобы творить личность пациента с нуля, *de novo*, а в стремлении высвободить ее, помочь ей раскрыться, подтолкнуть ее к росту и развитию. Если с

помощью инсайта и снятия внутренних запретов пациент избавляется от некой реакции, то мы вполне резонно можем считать эту реакцию чужеродной, не свойственной организму. Если же инсайт наоборот усиливает, укрепляет эту реакцию, то мы можем рассматривать ее как сущностную, глубинную реакцию личности. Следуя логике Хорни (143), поставлю вопрос так: если мы помогаем пациенту избавиться от тревоги и обнаруживаем, что он стал более нежным и любящим, менее враждебным, то не свидетельствует ли это о том, что любовь более

естественна для человека, чем ненависть и враждебность?

Психотерапевтическая практика с настоящая сокровищница данных для исследователя, задавшегося целью создать теорию мотивации, теорию самоактуализации, теорию ценностей, теории научения и познания (в самой широкой интерпретации этих понятий), теории развития и деградации. Нам остается только сожалеть о том, что эффекты психотерапии до сих пор не стали объектом целенаправленного научного изучения.

8. Данные предварительных клинических и теоретических исследований, посвященных проблеме самоактуализации, ясно указывают на особый статус базовых потребностей человека.

Удовлетворение именно этих, а не каких-либо иных, потребностей является условием здоровой, полноценной жизни (см. главу 11).

Кроме того, как показывают наблюдения за самоактуализированными людьми, в большинстве своем эти люди принимают и приветствуют свое импульсивное начало, предпочитают ладить с ним, остерегаются

игнорировать или подавлять его. Однако нам опять приходится с глубоким сожалением признать, что и эта проблема, как и проблема психотерапевтических эффектов, еще не исследована должным образом.

9. В антропологической науке, исповедовавшей принцип культурного релятивизма,

первый

ропот недовольства

поднялся в стане исследователей-полевиков, которые довольно быстро поняли, что этот принцип подразумевает существование гораздо более глубоких различий между людьми разных культур, нежели наблюдали они, изучая представителей этих культур. Первым и самым важным уроком, вынесенным мною из моего достаточно кратковременного пребывания в резервации Черноногих индейцев, стало осознание того факта, что каждый индеец с это прежде всего человек, индивидуальность и только потом представитель племени Черноногих

индейцев. Нельзя отрицать различий, разделяющих индейца и белого человека, но эти различия с ничто по сравнению с тем, что объединяет их. Индейцы, как и все остальные люди, знают, что такое гордость, они хотят нравиться, ищут уважения и признания, стремятся избежать тревоги. Конституциональные различия, известные нам на примере представителей нашей культуры, например, такие как разница в уровне интеллекта, активности, эмоциональности, обнаруживаются и между представителями всех других культур.

У меня складывается впечатление, что даже в тех случаях, когда мы наблюдаем "чисто" культуральные поведенческие проявления, их зачастую можно трактовать как всеобщие, универсальные человеческие реакции, реакции, на которые способен любой человек, окажись он в аналогичной ситуации. Я говорю здесь о таких реакциях как, например, реакция на фрустрацию, тревогу, горе, победу, приближающуюся смерть и т.д.

Разумеется, впечатления, о которых я говорю, неотчетливы и

приблизительны, я не могу подтвердить их цифрами и диаграммами, и потому их вряд ли можно назвать научными. Но собранные вместе, эти впечатления в совокупности с теми наблюдениями, фактами и предположениями, которые были представлены выше, и с теми гипотезами, о которых я скажу далее, среди которых гипотеза о слабости инстинктоидных потребностей, неожиданное наблюдение независимости, высокой степени личностной автономности самоактуализированных людей и их высокой сопротивляемости социальным влияниям, возможность

отделения концепции здоровья от концепции болезни, с все это убеждает меня в необходимости переосмысления взаимосвязей, объединяющих личность и культуру. Наконец, это поможет нам осознать важную роль внутренней, интраорганизмической предопределенности, свойственной, по крайней мере, здоровой личности.

Понятно, что принявшись "творить" человека без учета его внутренней, организмической структуры, мы вряд ли услышим от него крики боли; ясно, что подобная лепка не вызовет мгновенные, очевидные

патологические эффекты, вроде перелома костей. Однако, по мнению большинства клиницистов, патология в этом случае неизбежна. Если она сразу и не проявит себя, то затаится в скрытом виде, и в конце концов обязательно скажется, не раньше, так позже. Именно поэтому мне кажется оправданным и логичным искать причины невроза в раннем подавлении насущных (хотя и очень слабых) требований организма.

Неподчинение социальным нормам и требованиям, сопротивление, которое оказывает человек давлению культуры во имя сохранения

собственной целостности и собственной внутренней природы, должно стать предметом самых тщательных психологических и социальных исследований. И тогда, возможно, мы обнаружим, что так называемый "адаптированный" человек, тот, который легко и охотно подчиняется разрушительным влияниям культуры, не менее болен, чем какой-нибудь правонарушитель, преступник или невротик, каждый из которых своими реакциями демонстрирует, что "есть еще порох в пороховницах", что у него еще достанет храбрости и нахальства,

чтобы помешать обществу
переломить его.

Из атого соображения вытекает
другое, которое на первый взгляд
может показаться странным, и даже
нелепым парадоксом, ставящим все и
вся с ног на голову. Образование,
цивилизация, разум, религия, закон,
правительство с большинство людей
воспринимает эти институты как
силы, направленные на обуздание
инстинктивного начала человеческой
натуры, как сдерживающие,
репрессивные силы. Но если принять
нашу точку зрения, если согласиться
с тем, что цивилизация более опасна

для инстинктов, чем инстинкты для цивилизации, то нам, возможно, придется пересмотреть и это наше представление. В конце концов нам, может быть, придется согласиться с тем, что образование, закон, религия и т.п. должны поступить в услужение базовым потребностям человека, должны оберегать, сохранять, укреплять и поощрять такие инстинктоидные человеческие потребности, как потребность в безопасности, в любви, в самоуважении и в самоактуализации.

10. Я убежден, что стоит нам принять изложенную выше точку

зрения, как мы тут же преодолеем
многие из традиционных
философских дихотомий, такие как
"биологиякультура",
"врожденноеприобретенное",
"субъективноеобъективное",
"идиосинкратическоеуниверсальное"
и так далее, этот ряд можно
продолжать до бесконечности. Моя
убежденность зиждется еще и на
том, что так называемые
раскрывающие методы
психотерапии, терапевтические
техники, направленные на раскрытие
и развитие "самости" человека,
техники личностного роста
подталкивают человека к

обнаружению и обнажению своей объективной, биологической природы, своего животного начала, видовых характеристик, приближают его к познанию своей истинной Сущности.

Практически любой психотерапевт, к какой бы школе он ни принадлежал, столкнувшись с неврозом, ставит перед собой вполне конкретную задачу с обнаружить, выявить базовую, истинную, реальную сущность человека, обнажить и высвободить ядро его Я, сердцевину его личности, угнетенную тяжестью внешней болезни. С особой

прямотой эту задачу сформулировала Хорни (199), заявив, что терапевт должен пробираться через "псевдо-Я" пациента к его "реальному Я". Понятие "самоактуализация" также содержит скрытый акцент на реализацию личностного Я, на актуализацию единственно реальной, хотя и потенциальной, сущности человека. Поиск Идентичности с это, в общем-то, то же самое, что и "становление" человека, становление тем, кто ты есть. Я бы назвал этот процесс "дочеловечиванием", или индивидуализацией, или поиском аутентичности (166).

Очевидно, что, как бы мы ни называли этот процесс, главное в нем с осознание человеком того, что он есть на самом деле, осознание своей биологической, конституциональной природы, которая одновременно и уникальна, и универсальна, то есть присуща всем представителям рода человеческого. Именно к этому ведут своих пациентов все психоаналитики, сколь бы разными ни были их теоретические взгляды. Любой психоаналитик пытается помочь пациенту осознать его потребности, импульсы, эмоции, помогает пациенту понять, что ему нравится и что причиняет боль.

Такое осознание по сути своей феноменологично, это феноменология собственного животного начала, раскрытие собственной биологии посредством ее познания и проживания с можно называть это субъективной биологией, интроспективной биологией, прочувствованной биологией или придумать какие-то другие названия.

Опять же, какие бы названия мы ни изобретали, суть останется неизменной, и заключается она в субъективизации объективного, то есть в субъективном познании

объективного, в раскрытии
специфических видовых
характеристик человечности. Это
индивидуальное познание общего и
универсального, персональное
раскрытие имперсонального и
трансперсонального (и даже
трансчеловеческого). Одним словом,
инстинктоидная природа человека
должна изучаться и субъективными,
и объективными методами, к в
процессе поиска идентичности, и
традиционными метода наблюдения.
Биология не может быть только
объективной наукой, в ней
обязательно должен присутствовать
субъективный компонент.

Перефразируя слова Мак-Лэйша,
выражу свою мысль так:

Не ищи в человеке смысла.

Человек с он и есть человек.

ГЛАВА 7

ПОТРЕБНОСТИ ВЫСШИЕ И НИЗШИЕ

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ВЫСШИМИ И НИЗШИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

В данной главе я попытаюсь показать, что можно говорить о реальных основаниях для подразделения потребностей на "высшие" и "низшие". Аргументация, которую я приведу ниже, поможет подтвердить выдвигаемое мною положение о том, что организм сам диктует иерархию ценностей, а ученый лишь наблюдает за ней и описывает ее. К сожалению, мне придется доказывать очевидные вещи, и все оттого, что в науке почему-то утвердилось представление о том, что иерархия ценностей творится ученым, что она несет на себе печать его вкусов и

предубеждения, основывается лишь на его интуитивных догадках и допущениях, бездоказательных и недоказуемых. Во второй части главы я перечислю ряд возможных позитивных последствий дифференциации потребностей на высшие и низшие.

Невнимание к проблеме ценностей, нежелание признать ее научно-психологическую значимость не только ослабляет психологию как науку, не только препятствует ее полному развитию, но и подталкивает человечество к гипернатурализму, к этическому

релятивизму, к хаосу и нигилизму. Если же нам удастся продемонстрировать, что способность совершать выбор между высшим и низшим, между сильным и слабым заложена в самой природе организма, то разговоры об относительности ценностей и ценностного выбора, об отсутствии естественных критериев разграничения добра и зла, о том, что одна ценность ничем не лучше другой, прекратятся за отсутствием предмета обсуждения. Принцип естественного выбора уже выдвигался мною в главе 4. Базовые потребности естественным образом

выстраиваются в совершенно отчетливую иерархию, в которой более сильная, более насущная потребность предшествует менее сильной и менее насущной.

Например, мы уже можем вполне определенно заявить, что потребность в безопасности сильнее, чем потребность в любви, ибо при фрустрации этих потребностей первая явно доминирует в организме. Физиологические потребности (взаимоотношения между которыми также подчиняются внутренней иерархии) насущнее, чем потребность в безопасности, которая сильнее, чем потребность в любви,

которая, в свою очередь, сильнее потребности в уважении, более сильной, чем потребности идиосинкратического уровня, которые мы обобщаем в рамках одной потребности с потребности в самоактуализации.

Именно таков порядок потребностей, в соответствии с которым организм совершает выбор, или отдает предпочтение. Но с этим порядком связан не только процесс выбора, его отчетливое влияние обнаруживает себя и в иных сферах. Перечислим их:

1. В филогенетическом, или эволюционном плане более высокая потребность представляет собой более позднее образование. Если потребность в пище общая для всех живых организмов, то потребность в любви присуща только человеку и, возможно, высшим человекообразным обезьянам, а потребность в самоактуализации, бесспорно, только человеку. Чем выше потребность, тем более специфична она для человека.

2. В процессе онтогенетического развития высшие потребности обнаруживаются позже, чем низшие.

При рождении человек обладает одними лишь физиологическими потребностями и, возможно, в очень слабой, зачаточной форме с потребностью в безопасности, которая проявляется в реакции испуга и наличие которой косвенно может быть подтверждено общим наблюдением, согласно которому ребенок развивается лучше, если окружающий его мир отличается стабильностью и регулярностью. Только спустя несколько месяцев ребенок начинает выказывать первые признаки социальной привязанности и избирательной любви, и еще позже, если чувствует себя в безопасности и

если окружен любовью родителей, обнаруживает стремление к автономности, независимости, потребность в достижении, в уважении, в оценке, в похвале. Что касается потребности в самоактуализации, то даже Моцарт обрел ее не раньше, чем в трехчетырехлетнем возрасте.

3. Чем выше место потребности в иерархии потребностей, тем менее насущна она для выживания, тем дольше она может оставаться неудовлетворенной и тем выше вероятность ее полного исчезновения. Потребности высших

уровней отличаются меньшей способностью к доминированию и меньшей организационной силой. Если низшие потребности требуют немедленного удовлетворения, мобилизуют все силы организма и вызывают автономные реакции, призванные обеспечить их удовлетворение, то высшие потребности не так настоятельны. Отчаянное, маниакальное стремление к безопасности наблюдается гораздо чаще, чем маниакальное стремление к уважению окружающих. Депривация высших потребностей не вызывает таких отчаянных реакций

самозащиты, как депривация низших потребностей. По сравнению с пищей и безопасностью уважение кажется просто роскошью.

4. Жизнь на более высоких мотивационных уровнях означает большую биологическую эффективность, большую продолжительность жизни, меньшую подверженность болезням, лучший сон, аппетит и т.п. Исследования в области психосоматики вновь и вновь показывают нам, что следствием тревоги, страха, отсутствия любви, деспотизма становятся крайне нежелательные

физические и психологические последствия. Удовлетворение высших потребностей в конечном итоге не только повышает жизнеспособность организма, оно служит его росту и развитию.

5. С субъективной точки зрения высшие потребности менее насущны. Намеки высших потребностей невнятные, неотчетливы, их шепот порой заглушается громкими и ясными требованиями других потребностей и желаний, их интонации очень похожи на интонации ошибочных убеждений или привычек. Умение распознать

собственные потребности, то есть понять, что тебе нужно на самом деле с само по себе огромное психологическое достижение. Все, что мы сказали здесь, вдвойне справедливо для потребностей высших уровней.

6. Удовлетворение высших потребностей приводит человека к субъективно желанному состоянию, он испытывает чувство покоя, умиротворенности, счастья, богатства внутренней жизни. Удовлетворение потребности в безопасности в лучшем случае может принести чувство облегчения и

расслабленности, но не может подарить человеку мгновений экстаза, высших переживаний, исступленного счастья, восторга, как не может вызвать чувства умиротворенности, понимания, гордости и тому подобных чувств.

7. Жизнь на высших мотивационных уровнях, поиск удовлетворения высших потребностей означает движение в сторону здоровья, прочь от психопатологии. Аргументы в пользу этого тезиса приведены в главе 5.

8. Для актуализации высшей потребности требуется больше предварительных условий, чем для актуализации низшей потребности. Мы можем говорить об этом уже потому, что для пробуждения высшей потребности необходимо удовлетворение более сильных, препотентных ей потребностей. Например, актуализация потребности в любви требует выполнения большего количества условий, чем актуализация потребности в безопасности. В более общем плане можно сказать, что "высокая" жизнь несоизмеримо сложнее, чем "низкая" жизнь. Для

того, чтобы испытать потребность в уважении и статусе, человек должен взаимодействовать с большим числом людей, должен иметь более широкую арену деятельности, должен ставить перед собой более долговременные задачи, должен уметь оперировать более разнообразными средствами и парциальными целями, должен сделать большее количество промежуточных шагов, чем это необходимо для актуализации потребности в любви. То же самое можно сказать и относительно потребности в любви, если мы сравним ее с потребностью в

безопасности.

9. Для актуализации высших потребностей необходимы хорошие внешние условия. Для того, чтобы люди перестали убивать друг друга, необходимы соответствующие внешние условия, но для того, чтобы люди еще и любили друг друга, необходимо несколько большее. И наконец, только очень хорошие условия делают реальной возможность самоактуализации.

10. При условии удовлетворения и низшей и высшей потребности

последняя приобретает большую субъективную значимость для человека. Ради высшего удовлетворения человек готов терпеть лишения и идти на жертвы, готов мириться с депривацией низших потребностей. Зачастую ради принципов и убеждений человек согласен вести аскетическую жизнь, он отказывается от богатства и престижа во имя возможности реализовать себя на избранном поприще. Человек, удовлетворивший низшие потребности и познавший, что такое самоуважение и самореализация, как правило, ставит

их выше сытого желудка и чувства безопасности.

11. Чем выше уровень потребностей человека, тем шире круг его любовной идентификации (тем большее количество людей входит в этот круг и тем выше степень любовной идентификации).

Любовную идентификацию можно определить как слияние мотивационных иерархий двух или нескольких людей. Человек принимает потребности и желания любимого человека как свои собственные, не различает их.

Желание любимого становится его собственным желанием.

12. Жизнь на высших мотивационных уровнях и удовлетворение высших потребностей вызывает желательные, благоприятные гражданские и социальные последствия. В какой-то степени здесь справедлива следующая закономерность: чем выше потребность, тем она менее эгоистична. Голод чрезвычайно эгоцентричен, утоление голода с это всегда самоудовлетворение. Но стремление к любви и уважению

обязательно предполагает взаимодействие с другими людьми. Более того, его невозможно реализовать, не осознав необходимость удовлетворять потребности других людей. Люди, в достаточной мере удовлетворившие свои базовые потребности (потребность в пище и в безопасности), устремленные к любви и уважению, обнаруживают такие черты, как верность, дружелюбие, гражданское самосознание; именно из таких людей получаются хорошие родители, супруги, учителя, общественные деятели и т.п.

13. Удовлетворение высших потребностей в большей мере приближает человека к самоактуализации, чем удовлетворение низших потребностей. Это различие имеет чрезвычайно важное значение для теории самоактуализации. Помимо всего прочего оно означает, что люди, живущие на высоких уровнях мотивационной жизни, многими чертами похожи на самоактуализированных людей и похожесть эта очень заметна.

14. Жизнь на высоких мотивационных уровнях и удовлетворение высших потребностей приводит к более сильному и более естественному, истинному индивидуализму. Данное положение как будто вступает в противоречие с предыдущим заявлением о том, что "высокая" жизнь означает более сильную любовную идентификацию, то есть социализацию. Однако, несмотря на всю кажущуюся алогичность, его следует воспринимать как эмпирическую реальность. Самоактуализированные люди

отличаются как

высокой

степенью идиосинкратичности, так и способностью любить человечество, и этот факт полностью соответствует теоретическим размышлениям Фромма относительно синергической природы взаимоотношений между любовью к себе (или вернее, самоуважением) и любовью к другим людям. В данном контексте интересны также его размышления

об индивидуальности, спонтанности и роботизации (145).

15. Чем выше уровень потребностей, тем более податлив человек для психотерапевтического воздействия, тем эффективнее оно может быть; психотерапевт не в состоянии оказать помощь человеку, находящемуся на низких уровнях мотивационной жизни.

Психотерапевтические методы ничем не помогут голодному человеку.

16. Низшие потребности имеют более четкую локализацию, более

осязаемы и ограничены, чем высшие потребности. Голод и жажда гораздо более "соматичны", чем потребность в любви, которая, в свою очередь, более соматична, чем потребность в уважении. Кроме того, удовлетворители низших потребностей гораздо более осязаемы и очевидны, чем источники удовлетворения высших потребностей. Ограниченность низших потребностей проявляется еще и в том, что для их удовлетворения требуются конкретные удовлетворители. Чтобы утолить голод, достаточно съесть определенное количество пищи, но

удовлетворение потребностей в любви, в уважении и когнитивных потребностей не знает пределов.

НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАЗЛИЧИЯ ВЫСШИХ И НИЗШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Если мы согласимся с тем, что 1) высшие и низшие потребности имеют разные характеристики и 2) высшие потребности наряду с низшими являются неотъемлемой частью человеческой природы (а вовсе не навязаны и не противоположны ей), то наши

взгляды на психологию и философию претерпят революционные изменения. Концепции образования, политические и религиозные теории, принятые в настоящее время в большинстве культур, базируются на прямо противоположных принципах. В целом можно сказать, что биологическая, животная, инстинктоидная природа человека понимается ныне исключительно как свод физиологических потребностей: пищевой, сексуальной и т.п., которым противопоставляются высшие человеческие стремления и порывы, потребность в правде, в любви, в красоте. Более того, сами эти

стремления нередко трактуются как антагонистические, взаимоисключающие, конфликтующие, противоборствующие друг с другом. По одну сторону баррикад встает культура со всеми ее институтами, вооруженная разнообразнейшими средствами воздействия на человека, по другую оказывается низкая, животная природа человека. Культура считает своим долгом уничтожить своего соперника, подавить его, превращаясь, таким образом, в деспота, фрустратора или, в лучшем случае, обретает черты суровой необходимости.

Много пользы нам принесло бы осознание того факта, что высшие стремления и позывы являются частью биологической природы человека, столь же неотъемлемой, как потребность в пище. На некоторых из позитивных последствий этого осознания я хочу остановиться подробнее.

1. Наверное, самым важным в числе прочих последствий должно стать преодоление ложной дихотомии между когнитивным и конативным началами. Человеческое стремление к познанию, к пониманию,

потребность в жизненной философии и системе ценностей, желание иметь некую точку отсчета с все эти когнитивные потребности несут в себе конативное начало и являются частью нашей примитивной животной натуры. (Воистину, человек с это особое животное.)

Мы прекрасно понимаем, что человеческие потребности нельзя рассматривать как некие слепые, стихийные силы. Мы знаем, что они модифицируются под влиянием культуры, по мере накопления опыта взаимодействия с окружающей

средой и познания адекватных способов их удовлетворения, и следовательно, мы должны признать, что когнитивные процессы играют важную роль в их развитии. По мнению Джона Дьюи, уже само существование потребности и способность понять ее напрямую зависят от способа познания реальности и от способа познания возможности или невозможности ее удовлетворения.

Если конативное начало содержит в себе когнитивный компонент, а когнитивное начало несет в себе конативную функцию, то

бессмысленно и даже патологично настаивать на их противопоставлении друг другу.

2. Согласившись с вышеизложенным, мы сможем свежим взглядом посмотреть на извечные философские проблемы. И мы увидим, что некоторые из них не заслуживают звания проблемы, так как базируются на ложном понимании мотивационной жизни человека. В числе таких псевдопроблем назову проблему соотношения эгоизма и альтруизма с понятий, традиционно противопоставляемых друг другу.

Как, скажите на милость, нам следует определить "эгоизм" и "альтруизм", если сама структура инстинктоидных потребностей человека, таких, например, как потребность в любви, предполагает большее удовольствие, причем удовольствие личное, сугубо "эгоистическое" не тогда, когда мы сами едим арбуз, а тогда, когда видим, с каким наслаждением едят арбуз наши дети? Если потребность в истине так же свойственна животной, биологической натуре человека, как потребность в пище, то можно ли сказать, что человек, рискующий жизнью ради истины, с

меньший эгоист, чем тот, кто рискует жизнью, чтобы добыть себе еду?

Если человек получает удовольствие, причем удовольствие животное, личное, эгоистическое и от пищи, и от секса, и от любви, и от уважения, и от красоты, и от истины, то очевидно, что концепция гедонизма требует существенных уточнений. Может статься, что "высокий" гедонизм с штука куда как более мощная, чем гедонизм "низкий".

Вряд ли устоят и такие традиционные дихотомии, как

"романтизм с классицизм",
"дионисийскоеаполлиническое".
Истоки этих дихотомий лежат все в
том же неправомерном
противопоставлении низших
потребностей потребностям
высшим, в стремлении разделять
потребности на животные и
неживотные, антмживотные. Мы
вынуждены будем пересмотреть и
концепцию
рациональностисиррациональности,
произвести ревизию столь
привычного противопоставления
рационального начала началу
импульсивному и традиционного

понимания рациональной жизни как противоположности инстинктивной.

3. Дифференцированное изучение человеческой мотивации, несомненно, принесет много нового и в этику, и в философию в целом. Пора, наконец, отказаться от представления, что благородные позывы души похожи на узду, набрасываемую на строптивного коня, с их ценность не в том, что они укрощают наше инстинктивное, животное начало, а в том, что они, подобно могучим коням, возносят нас к высотам человеческого бытия; если мы примем такой взгляд на

вещи, если согласимся с тем, что корни высших и низших потребностей питает почва нашей биологической природы, что высшие потребности равноправны с животными позывами и что последние так же хороши как первые, тогда противопоставление их друг другу станет просто бессмысленным. Разве сможем мы тогда по-прежнему считать, что истоки высокого и низкого в человеческой природе находятся в разных, противоборствующих вселенных?

Более того, если мы однажды в полной мере осознаем, что эти хорошие, благородные человеческие позывы возникают и набирают силу только после удовлетворения более насущных, препотентных животных нужд, то мы сможем отвлечься от самоконтроля, подавления, самодисциплины и задумаемся, наконец, о значении спонтанности, удовлетворения и естественного, организмического выбора. Возможно даже, мы обнаружим, что принципиальной разницы между долгом, ответственностью и необходимостью, с одной стороны, и игрой, удовольствием и

наслаждением, с другой, просто не существует. На высших уровнях мотивационной жизни, на уровне Бытия исполнение долга становится удовольствием, труд преисполнен любовного отношения, и нет нужды делить время между "делом" и "потехой".

4. Наша концепция культуры и ее взаимоотношений с индивидуумом должна измениться в сторону "синергии", согласно терминологии Рут Бенедикт (40, 291, 312). Культура должна стать инструментом базового удовлетворения (314, 315), а не подавления или запрета. Культура не

только предназначена для удовлетворения человеческих потребностей, она сама является продуктом этих потребностей. Мы должны отказаться от традиционной дихотомии "культура-индивидуум", мы уже не вправе настаивать на том, что они противоборствуют друг другу. Настало время обратить внимание на возможность их синергического существования и сотрудничества.

5. Осознание того факта, что лучшие позывы человеческой души скорее биологически запрограммированы, чем случайны или условны, имеет

поистине огромное значение для теории ценностей. В частности, оно поможет нам приблизиться к мысли, что нет никакой нужды конструировать ценности при помощи логики или пытаться черпать их из различных авторитетных источников. Все, что нам нужно, это научиться быть пристальными и наблюдательными, потому что ответ на вопрос, мучающий человека на протяжении многих веков (вопросы "как стать хорошим?", "как стать счастливым?", в сущности, с лишь вариации одного глобального вопроса "как стать плодотворным?"), содержится в

самой человеческой природе.

Организм сам говорит нам о том, что ему нужно, а, значит, и о том, что он ценит, с получив возможность вольно следовать своим идеалам, он крепнет, растет и процветает, а лишившись такой возможности с заболевает

6. Как показывают исследования, базовые потребности, несмотря на свою инстинктоидную природу, во многом отличаются от инстинктов, характерных для низших животных. Пожалуй, самым важным в данной области стало открытие того факта, что голос наших инстинктоидных

потребностей очень слаб, его легко может заглушить голос культуры, и этот факт явился неожиданным для нас, ибо он вступает в противоречие с традиционным представлением об инстинктах, в соответствии с которым они представлялись нам в виде мощных, злых и неуправляемых сил. Осознание своих импульсов, понимание своих истинных, внутренних потребностей и желаний с очень трудная психологическая задача. Здесь следует иметь в виду, что чем более высока потребность, тем она слабее, тем с большей легкостью она поддается модификациям и подавлению.

Наконец, наши инстинктоидные потребности ни в коем случае не дурны, с они, по меньшей мере, нейтральны, если не хороши. Сколько бы парадоксально это ни звучало, я готов заявить с для того, чтобы наши инстинкты, вернее то, что осталось от них, не были окончательно задавлены средой, нужно защищать их от культуры, образования, научения.

7. Наше представление о целях и задачах психотерапии (равно как и о целях образования, воспитания и прочих мероприятий, направленных на формирование характера

человека) претерпевает
значительные изменения. Пока еще
очень часто психотерапию путают с
процессом обучения индивидуума
неким способам контроля за своими
импульсами, с освоением навыков и
приемов их подавления. Ключевыми
понятиями такого воспитательного
режима выступают понятия
дисциплины, управления,
подавления.

Но если мы примем новый взгляд на
психотерапию, если поймем, что она
нацелена на снятие внутренних
запретов и внутренних барьеров
индивидуума, то главными для нас

станут такие понятия как спонтанность, естественность, высвобождение, самоприятие, удовлетворение, свобода выбора. Согласившись с тем, что импульсы, идущие из глубин человеческой природы с хорошие, полезные, что они заслуживают восхищения и поощрения, мы не станем ограничивать их рамками условностей, не станем налагать запреты на их выражение, а наоборот, будем стремиться к тому, чтобы' найти способ выразить их как можно более ярко и свободно.

8. Если мы примем все вышеизложенное, если согласимся с тем, что наши инстинкты слабы, что высшие потребности имеют инстинктоидную природу, что культура с гораздо более мощная сила, чем наши базовые потребности, что эти потребности хороши и полезны, то для нас станет очевидно, что задача совершенствования природы человека может быть реализована только с помощью тех социальных мер, которые укрепляют и поощряют инстинктоидные тенденции человека. И в самом деле, разве можно считать "хорошей" культуру,

которая отказывает человеку в возможности выражать и осуществлять его внутренние, биологические тенденции?

9. Тот факт, что человек может достичь высших уровней мотивации независимо от того, удовлетворены ли его низшие потребности (и даже независимо от удовлетворения высших потребностей), дает ключ к лучшему пониманию старой теософской дилеммы, вот уже несколько столетий служащей предметом жарких споров. Любой уважающий себя теолог обязательно обращался к проблеме

взаимоотношения плоти и духа, ангела и дьявола, то есть высокого и низкого в человеке, но никому из них так и не удалось примирить противоречия, таившиеся в этой проблеме. Теперь, опираясь на тезис о функциональной автономии высших потребностей, мы можем предложить свой ответ на этот вопрос. Высокое возникает и проявляется только на базе низкого, но возникнув и утвердившись в сознании человека, оно может стать относительно независимым от его низкой природы (5).

10. Теперь мы можем попытаться расширить дарвиновскую теорию выживания понятием "ценности роста". Человек стремится не только к выживанию, но и к развитию, к личностному росту, к актуализации собственных потенций, к счастью, душевному покою, высшим переживаниям, к трансценденции (317), к более глубокому и полному познанию реальности. Нищета, войны, насилие, деспотизм дурны не только потому, что ослабляют жизнестойкость человека, угрожают его выживанию, но и потому, что снижают качество самой жизни, ослабляют личность и сознание

человека, делают его
недочеловеченным.

ГЛАВА 8

ПСИХОПАТОГЕНЕЗ И ТЕОРИЯ УГРОЗЫ

Представленная выше концепция
мотивации дает нам возможность
посмотреть на проблему
психопатогенеза с иной точки
зрения, иначе подойти к
исследованию природы фрустрации,
конфликта и угрозы.

Практически любая теория, пытающаяся выявить источники психопатологии и сформулировать законы ее существования, обращается к двум основным понятиям — к понятиям фрустрации и конфликта. Не отступим от этого правила и мы. Давно замечено, что фрустрация одних потребностей приводит к психопатологии, а фрустрация других не вызывает такого эффекта, одни конфликты имеют патогенное значение, тогда как на другие организм не реагирует болезненными проявлениями. Похоже, что теория базовых

потребностей поможет нам найти объяснение этому феномену.

ДЕПРИВАЦИЯ, ФРУСТРАЦИЯ И УГРОЗА

Затеяв рассуждения о фрустрации, трудно удержаться от соблазна сегментаризма. Что я имею в виду?

Стало дурным правилом говорить о фрустрации желудка или о фрустрации отдельно взятой потребности, между тем как уже давно не секрет, что фрустрация с это всегда фрустрация всего организма, а

не какой-то отдельно взятой его части.

Если мы будем помнить об этом соблазне, если нам удастся избежать его, то мы сможем обнаружить один чрезвычайно важный феномен, мы увидим, что депривация и угроза — совсем не одно и то же. Понятие "фрустрация" принято определять как невозможность удовлетворения желания, как барьер, возникающий на пути удовлетворения желания. Но такое определение игнорирует принципиальные различия между депривацией, несущественной для организма (легко замещаемой и не

вызывающей серьезных последствий), с одной стороны, и депривацией, которую можно определить как угрозу личности, то есть такой депривацией, которая угрожает жизненным целям индивидуума, его защитным системам, самооценке, которая препятствует его самоактуализации с словом, делает невозможным удовлетворение базовых потребностей. Я убежден, что только вторая разновидность депривации, угрожающая деп-ривация служит пусковым механизмом для процесса (как правило, крайне нежелательного

для организма), который принято обозначать термином "фрустрация".

Значение объекта-цели для индивидуума двойственно: это может быть значение истинное, или внутреннее, а может быть вторичное, символическое. Представим себе двух детей, которые захотели мороженого, но не получили его. Первый ребенок, услышав отказ матери купить мороженое, почувствовал, что лишился удовольствия съесть мороженое, тогда как второй воспринял отказ не только как невозможность сенсорного удовольствия, но и как

невозможность удовлетворить свою потребность быть любимым.

Сахарная трубочка для второго ребенка стала воплощением или символом материнской любви, она приобрела психологическую ценность. Здоровый индивидуум, для которого мороженое с это просто мороженое, скорее всего не будет слишком угнетен, если не получит мороженого, и депривацию такого рода вряд ли можно назвать фрустрирующей депривацией, потому что в ней нет личностной угрозы. Невозможность обретения объекта-цели вызовет неблагоприятные, болезненные с

фрустрирующие с последствия только в тех случаях, когда цель-объект становится символом любви, престижа, уважения или другой базовой потребности.

Двойственность объекта-цели порой очень наглядно проявляется в поведении животных. Как показали наблюдения за обезьянами, в ситуации установления доминантно-субординационной иерархии пища для них становится не только источником утоления голода, обладание ею в то же самое время символизирует доминантное положение одной особи по

отношению к другой. Если обезьяна, занимающая подчиненное положение, попытается завладеть пищей, она немедленно подвергнется нападению со стороны доминантной особи. Однако если ей удастся убедить "начальника" в том, что банан ей нужен не для самоутверждения, а просто для утоления голода, начальник, скорее всего, позволит ей съесть его. Чтобы убедить начальника, подчиненная обезьяна демонстрирует ему свою покорность. Так, например, если подчиненное животное хочет приблизиться к пище, рядом с которой сидит начальник, оно

независимо от своего пола
принимает сексуальную позу самки,
словно приглашая доминантную
особь к половому акту, а на самом же
деле этот жест обозначает примерно
следующее: "Этот банан мне нужен
только для того, чтобы утолить голод,
я вовсе не претендую на
главенствующее положение, я знаю,
что начальник здесь ты".

Двойственность значения объекта-
цели для человека можно
обнаружить, наблюдая, например, за
его реакцией на критику со стороны
друга. Среднестатистический
индивидуум, слыша критику в свой
адрес, обычно воспринимает ее как

нападки или угрозу (и это чувство вполне обосновано, ибо очень часто критика действительно является нападением). Но если осуждение будет исходить от друга, если человек понимает, что критика ни в коем случае не означает умаление его личных достоинств, то он не только выслушает критические замечания, но и будет благодарен за них. И чем более человек уверен в любви и уважении друга, тем более адекватно воспринимает он критику, тем меньше видит в ней личностной угрозы для себя (304, 313).

В психиатрической среде все еще продолжается бессмысленная дискуссия, суть которой сводится к вопросу: "Обязательно ли депривация сексуальности приводит к фрустрации, к агрессии, к сублимации и т.п.?" Эти споры не закончатся до тех пор, пока мы не обратим внимание на указанное выше различие. Нам уже известно, что сексуальное воздержание не обязательно приводит к психопатологии, но не секрет также, что часто именно сексуальная неудовлетворенность становится источником психопатологических симптомов. В чем же здесь

загвоздка, в чем причина этого противоречия? Клинические исследования здоровых людей однозначно говорят нам о том, что сексуальная депривация становится патогенным фактором только тогда, когда она воспринимается индивидуумом как отказ в любви, в уважении, как символ отвержения, изоляции, когда она вызывает у индивидуума чувство собственной никчемности, неполноценности, ущербности с словом, тогда, когда депривация угрожает его базовым потребностям. Люди, которые не склонны наполнять сексуальную депривацию символическим

содержанием, переносят воздержание достаточно легко (разумеется, у них обнаруживаются реакции, которые Розенцвейг (408) назвал потребностными, однако эти реакции, хоть и неприятны, не являются патологическими).

Каждый ребенок в процессе социализации неизбежно попадает в ситуации, связанные с депривацией тех или иных потребностей. Такие ситуации также до сих пор было принято рассматривать с точки зрения фрустрации. Психологам чудилось какое-то насилие, во всем, что связано с пеленанием,

привитием навыков туалета, первыми шагами, первыми падениями и первой болью, со всеми последующими этапами адаптации и социализации ребенка. Однако и глядя на ребенка нельзя забывать о разнице между простой депривацией и личностной угрозой. Дети, которые постоянно чувствуют любовь и заботу родителей, дети, у которых сформировано базовое чувство доверия к миру, порой с поразительной легкостью переносят случаи депривации, дисциплинирующий режим, наказания и тому подобные вещи, они не воспринимают их как

фундаментальную угрозу, как угрозу своим главным, базовым потребностям и целям.

Все это приводит меня к убеждению, что феномен фрустрации гораздо более тесно связан с феноменом угрозы, или с феноменом угрожающей ситуации, нежели с депривацией как таковой.

Классические проявления фрустрации часто обнаруживаются в самых разных ситуациях угрозы, они возникают вследствие травматизации, конфликта, в результате мозгового повреждения, тяжелого заболевания, в ситуации

реальной физической угрозы или приближения смерти, в ситуации унижения или невыносимой боли, невыносимого страдания.

Это убеждение, в свою очередь, позволяет мне выдвинуть следующую гипотезу. Мне кажется, что мы не вправе и впредь оперировать термином "фрустрация", понимая под ним некий единый, целостный феномен, такое определение изжило себя, стало бесполезным и даже вредным на данном этапе развития науки. Я полагаю, что сегодня, рассуждая о фрустрации, мы обязательно должны иметь в виду две

возможности, две непересекающихся концепции: 1) концепцию депривации небазовых потребностей и 2) концепцию личностной угрозы (угрозы базовым потребностям или различным функциональным системам, связанным с ними).

Депривация это еще не фрустрация, а фрустрация это еще не угроза. Депривация не обязательно ведет к психопатологии, чего нельзя сказать об угрозе.

КОНФЛИКТ И УГРОЗА

Все, что мы выше говорили о фрустрации и об опасности расширения этого понятия, с полным правом следует отнести и к концепции конфликта. Я предлагаю следующую типологию конфликта.

Инструментальный выбор

Это простейший тип конфликта. Каждый из нас ежедневно сталкивается с бесчисленным множеством альтернатив.

Инструментальный выбор, в отличие от не инструментального, с это всегда выбор между двумя способами

достижения цели, причем, что существенно, цели не очень важной, не очень значимой для организма.

Психологическая реакция на подобный конфликт практически никогда не бывает патологической. В сущности, необходимость такого выбора сам человек не воспринимает как конфликт.

Выбор между двумя способами достижения базовой, жизненно важной цели

Организм попадает в ситуацию такого выбора в том случае, если

имеет какую-то важную, значимую цель и видит несколько альтернативных способов ее достижения. Самой цели ничто не угрожает, меру значимости цели определяет сам организм. То, что важно для одного индивидуума, может оказаться совершенно незначимым для другого. Для примера представьте такую ситуацию выбора: девушка собирается пойти на вечеринку, она хочет потрясти друзей своим нарядом, она выбирает, какое платье больше подойдет для достижения этой цели. Когда выбор сделан, субъективное ощущение конфликта,

как правило, исчезает. Однако, необходимость выбора может стать мучительной, если выбор состоит не в том, чтобы выбрать одно платье из двух, а, например в том, чтобы отдать предпочтение одному мужчине из двух. Здесь опять же уместно вспомнить о проведенных Розенцвейгом различиях между потребностными реакциями и самозащитными реакциями.

Угрожающие конфликты

Угрожающий конфликт фундаментальным образом

отличается от двух описанных выше типов конфликта. Здесь мы также имеем дело с ситуацией выбора, но в данном случае индивидуум вынужден выбирать не способ достижения цели, а поставлен перед необходимостью выбрать одну цель из двух, причем каждая из них представляется ему жизненно важной. В данной ситуации предпочтение одной цели означает отказ от другой, которая не менее насущна, чем та, которой было отдано предпочтение. То есть, мы можем сказать, что выбор не устраняет конфликта. Человек отказывается от достижения

насушной цели, от удовлетворения жизненно важной потребности, и это угрожает его психологическому благополучию. Угроза становится особенно актуальной именно после того, как совершен выбор. Короче говоря, ситуация такого рода выбора приводит к блокированию той или иной базовой потребности, что, несомненно, может стать причиной патологии.

Катастрофический конфликт

Этот тип конфликта порождают ситуации, в которых угроза

представлена в чистом виде, когда у организма нет альтернативы, нет возможности выбора. Все предоставленные организму возможности в данном случае одинаково катастрофичны, одинаково угрожают его благополучию. Можно сказать, что в такой ситуации у него есть только одна возможность, и эта возможность связана с прямой угрозой. Мы можем назвать эту ситуацию конфликтной только условно, потому что в данном случае нам приходится несколько расширить рамки понятия "конфликт". Чтобы понять, что я имею в виду, представьте, какого

рода "конфликт" переживает человек, осужденный на смерть, когда его привязывают к электрическому стулу, или крысу, которая вынуждена делать то, что неминуемо повлечет за собой удар током, с то есть такие ситуации, в которых у организма нет возможности для бегства, ответного нападения или компенсаторного поведения. Именно такие ситуации создают экспериментаторы при изучении неврозов у животных (285).

Конфликт и угроза

Рассматривая проблему конфликта с точки зрения психопатологии, мы приходим к тем же самым выводам, что и при анализе концепции фрустрации. В самом общем виде можно сказать, что мы имеем дело с двумя типами конфликтных ситуаций и соответственно с двумя типами реакций с теми, что несут в себе угрозу, и с теми, что не содержат угрозы. Конфликты, не содержащие в себе угрозы для организма, незначимы, поскольку они, как правило, не приводят к психопатологическим последствиям; конфликты, таящие в себе угрозу, напротив, важны, так как часто

бывают патогенными.23 Рассуждая об источниках психопатологии, следует говорить не столько о конфликте и его переживании, сколько об угрозе, заключенной в конкретном типе конфликта. Не секрет, что конфликт не обязательно ведет к патологии, что некоторые конфликты даже укрепляют организм.

Таким образом, мы вплотную приблизились к тому, чтобы пересмотреть основные понятия общей теории психопатогенеза и прежде всего концепций депривации и выбора с феноменов, которые не

имеют патогенного значения и потому не представляют большого интереса для исследователя психопатологии. Нас интересует не сам по себе феномен конфликта или феномен фрустрации, единственно важное значение для нас будет иметь патогенность данных феноменов, степень заключенной в них угрозы, то, в какой мере они препятствуют удовлетворению базовых потребностей организма, удовлетворению его потребности в самоактуализации.

Источники угрозы

Считаю необходимым вновь подчеркнуть, что концепция угрозы включает в себя такие феномены, которые нельзя отнести ни к понятию конфликта, ни к понятию фрустрации в том значении, в каком обычно используются данные понятия. Психопатогенное влияние на организм могут оказывать даже некоторые соматические болезни. Так, например, наблюдая за поведением людей, перенесших инфаркт или тяжелый сердечный приступ, часто можно подумать, что им угрожает какая-то внешняя опасность. Для детей уже сам факт тяжелой болезни и госпитализации,

даже вне связи с неизбежной депривацией, представляется непосредственной угрозой.

Еще одна группа пациентов, у которых обнаруживаются выраженные реакции страха и тревоги, это люди с повреждениями головного мозга, которых исследовали Гельб, Гольдштейн, Шиерер и другие. Поведение этих больных можно понять, только если предположить, что они постоянно находятся в предощущении опасности. Возможно, ощущение базовой угрозы свойственно всем больным, страдающим

органическими психозами
независимо от их этиологии.
Симптоматику, которую
обнаруживают такого рода пациенты,
следует изучать в двух аспектах: во-
первых, необходимо понять, какое
влияние оказывает на организм
повреждение или утрата той или
иной функции (эффекты утраты), а
во-вторых, следует проанализировать
динамические реакции личности на
эту утрату (эффекты угрозы).

Монография Кардинера,
посвященная травматическим
неврозам (222), заставляет нас
расширить уже имеющийся перечень

источников угрозы, не связанных ни с конфликтом, ни с фрустрацией, еще одним. Мы говорим здесь о таком источнике угрозы, как травматизация.²⁴ По мнению Кардинера, посттравматические неврозы развиваются под воздействием угрозы, нависающей над такими базовыми функциями организма, как способность ходить, говорить, есть и т.п. Приведем пример, который поможет нам лучше понять аргументацию Кардинера.

Человек серьезно пострадал в автомобильной аварии. Вследствие полученных травм у него может

развиться чувство, что он не хозяин собственной судьбы, что смерть всегда стоит у его порога. Перед лицом такой угрозы некоторые люди теряют уверенность в себе, в собственных способностях, даже самых элементарных. Понятно, что менее серьезные травмы, конечно же, создают меньшую психологическую угрозу. От себя я бы добавил, что предрасположенность к подобного рода реакциям связана с определенной структурой характера, с особой податливостью угрозе.

Даже неотвратимость смерти может (но не обязательно) вызвать у

человека ощущение угрозы, если мысль о ней лишает человека базового чувства уверенности в себе. Когда человек чувствует, что не в силах справиться с ситуацией, когда обстоятельства становятся сильнее его, когда он перестает быть хозяином собственной судьбы, теряет контроль над ситуацией и собой, то можно говорить о том, что он ощущает угрозу. Даже самые обыденные ситуации, те, когда мы разводим руками и говорим "ничего не поделаешь", могут восприниматься им как угрожающие. Тяжелую, невыносимую боль тоже, наверное, можно отнести к

категории угрожающих ситуаций, с
здесь-то мы уж точно не в силах что-
то сделать.

Мне думается, что концепцию
угрозы можно расширить настолько,
что она охватит собой феномены,
обычно описываемые в рамках иных
научных категорий. Например,
внезапная интенсивная стимуляция
(громкий звук, яркий свет), утрата
опоры или почвы под ногами, нечто
незнакомое или непонятное,
нарушение ритма повседневной
жизни с все эти факторы, которые
обычно рассматриваются в контексте
онтогенеза детской

эмоциональности, скорее следует рассматривать как ситуации, вызывающие у ребенка чувство угрозы.

Рассматривая феномен угрозы, мы прежде всего должны проанализировать те его аспекты, которые составляют его ядро. К таковым относятся непосредственная депривация, блокирование или угроза удовлетворению базовых потребностей. Унижение, отвержение, изоляция, утрата самоуважения и уверенности в себе с все это создает прямую угрозу

организму. Неадекватное использование или не использование человеком собственных способностей угрожает его самоактуализации. И наконец, люди, живущие на высших уровнях мотивации, чрезвычайно болезненно воспринимают угрозу метапотребностям, или ценностям Бытия (293, 314).

Перечислим факторы, вызывающие субъективное ощущение угрозы: опасность блокирования или блокирование базовых потребностей и мета-потребностей (включая потребность в самоактуализации);

угроза условиям, обеспечивающим возникновение этих потребностей; обстоятельства, которые угрожают целостности организма, чувству базового доверия к миру и чувству уверенности в себе; и наконец, угроза высшим ценностям.

Как бы мы ни определили феномен угрозы, нельзя забывать об одном очень важном его аспекте. В любом случае, окончательное определение данного феномена непременно должно основываться на базовых целях, на ценностях, на потребностях организма. А это, в свою очередь, предполагает, что

теория психопатогенеза обязательно должна опираться на теорию мотивации.

И развитие общей динамической теории, и частные эмпирические открытия указывают на необходимость индивидуального подхода к феномену угрозы. Я говорю о том, что мы должны определять угрозу и угрожающую ситуацию не только в контексте общевидовых потребностей, но с учетом специфики отдельно взятого, конкретного организма и стоящей перед ним конкретной проблемы. Очень часто проблема фрустрации и

конфликта обсуждается в терминах внешней ситуации, при этом совершенно игнорируются особенности восприятия внешней ситуации конкретным организмом, не учитываются реакции самого организма. Пожалуй, больше других грешат этим исследователи, изучающие неврозы у животных.

Однако здесь есть одна проблема. Как узнать, воспринимает организм эту конкретную ситуацию как угрожающую или нет? Здесь нет особой сложности до тех пор, пока мы имеем дело с людьми, с чувство угрозы может быть выявлено с

помощью любой техники, адекватно описывающей целостную личность, например, с помощью психоанализа. Такие техники позволяют обнаружить, в чем нуждается человек, чего ему не хватает, что угрожает ему. Трудности возникают тогда, когда мы обращаемся к представителям животного мира. Именно исследования угрозы на примере животных стали причиной распространенного ныне определения угрозы через саму угрозу. Мы называем ситуацию угрожающей, если животное реагирует на нее симптомами угрозы. То есть мы сначала

определяем ситуацию в терминах реакции, а затем реакцию определяем в терминах ситуации. Мы знаем, что это нелогично, мы относимся к своему определению со скепсисом, однако нам не остается ничего другого, как признать, что в контексте общей динамической теории эти определения имеют право на существование. Во всяком случае, их можно использовать в практических, лабораторных целях.

И наконец, есть еще одно положение, которое логично вытекает из динамической теории. Состоит оно в том, что чувство угрозы само по себе

является динамическим раздражителем, вызывающим различные поведенческие реакции. Описание феномена угрозы нельзя считать полным, если в нем не говорится о том, к чему приводит чувство угрозы, на что оно толкает индивидуума, как реагирует на него организм. Понятно, что теория неврозов должна рассматривать и источники угрозы, и реакции организма на субъективное чувство угрозы.

Теория угрозы и эксперименты над животными

Анализ исследований, в которых изучались поведенческие нарушения у животных,²³ показывает, что эти эксперименты проводились в рамках ситуационной теории, без учета требований динамической теории и обусловлены устоявшимся, но ошибочным представлением о том, что экспериментатор может контролировать психологическую ситуацию путем создания постоянной внешней (экспериментальной) ситуации. (Вспомним, к примеру, эксперименты по изучению эмоций, в том виде, как они проводились еще 25 лет тому назад). В настоящее

время уже очевидно, что психологическое значение имеют только те характеристики внешней среды, которые организм воспринимает и на которые он реагирует, которые тем или иным образом влияют на него. Но мало признать этот факт на словах, недостаточно просто согласиться с тем, что каждый организм представляет собой уникальную, неповторимую систему, с эти факты должны быть положены в основу наших экспериментальных исследований и выводов, которые следуют из них. Павлов (373), например, показал, что ситуация

внешнего конфликта порождает внутренний конфликт только у животных с определенным типом базового физиологического темперамента. Понятно, что нас должны в первую очередь интересовать не конфликтные ситуации, а конфликтные чувства организма. Кроме того, мы должны понять, что различные реакции разных индивидуумов на одну и ту же внешнюю ситуацию, наблюдавшиеся, например, в экспериментах Гантта и Лидделла, в известной мере обусловлены особенностями индивидуального развития особи. Эксперименты с

лабораторными крысами продемонстрировали нам, что в некоторых случаях именно уникальность организма является главным фактором, детерминирующим наличие или отсутствие поведенческих проявлений угрозы в конкретной экспериментальной ситуации. Каждая особь обладает своим запасом прочности и исходя из своих внутренних ресурсов особым образом реагирует на внешнюю ситуацию, с то, что одна особь сочтет угрозой, другая перенесет совершенно безболезненно. Многие исследователи, работающие с

животными, грешат вольным использованием понятий "конфликт" и "фрустрация". Их принципиальное нежелание рассматривать индивидуальные факторы угрозы привело к тому, что мы не в состоянии понять, почему реакции животных на одну и ту же ситуацию оказывались столь различными.

Мне думается, что вместо понятий, традиционно используемых в литературе по данному вопросу, было бы правильнее взять на вооружение выдвинутую Шiererом концепцию принуждения, суть которой сводится к тому, что "животное принуждают

делать то, что оно не может делать". Эта концепция хороша уже потому, что она справедлива по отношению ко всем экспериментам над животными, хотя это не слишком очевидно. Попробую проиллюстрировать свою мысль следующим примером. Некоторые эксперименты показали, что если у животного отнять какие-то важные для него вещи, то в его поведении появляются патологические симптомы, аналогичные тем, которыми организм реагирует на ситуацию, в которой его вынуждают делать то, что он не в состоянии делать. Эта концепция применима и

по отношению к человеку, ее можно распространить на ситуации, угрожающие целостности организма, например, ситуации травмы или тяжелой болезни. Естественно, должна быть сделана поправка на темперамент, который позволяет животному не проявлять патологических реакции на ситуацию, в которой от него требуют невозможного, с ведь животное может, например, просто не воспринимать ее. Наверное, имеет смысл особым образом акцентировать это последнее положение и попытаться объединить концепцию Шьерера с понятием

сильной мотивации. В таком случае у нас получится следующая формула: "Организм реагирует патологическими реакциями тогда, когда находится в ситуации, разрешить которую он не может, но очень хочет или должен разрешить". Впрочем, даже эту формулировку нельзя считать удовлетворительной, потому что она не учитывает некоторые из упомянутых выше феноменов; она имеет скорее практическое, нежели теоретическое значение и может оказаться полезной при проведении лабораторных исследований.

Другим недостатком всех известных мне экспериментов над животными является недифференцированный подход к ситуациям выбора и фрустрации, неумение дифференцировать ситуации выбора с точки зрения угрозы для организма, в результате чего поведение животных выглядит совершенно непоследовательным. Если мы предполагаем, что выбор, который многократно должна совершить крыса, помещенная в лабиринт, предполагает конфликт, то почему животное не всегда реагирует на необходимость выбора невротическими симптомами? Если

мы предполагаем, что суточная голодовка с этой ситуацией фрустрации, то почему крыса достаточно безболезненно переносит ее? Очевидно, что настала пора пересмотреть концепции выбора и конфликта. Недифференцированный подход многих исследователей к проблеме выбора выражается, в частности, в том, что они не видят принципиальной разницы между ситуацией, в которой животное вынуждено выбирать между двумя одинаково важными целями, то есть отказываться от чего-то важного для него, и ситуацией, в которой животное совершает выбор между

двумя возможными способами достижения одной и той же цели. Если животное испытывает одновременно голод и жажду, то ситуация выбора между пищей и водой окажется самой угрожающей для нее.

Одним словом, мы не должны определять ситуацию или стимул *per se*, с неважно, имеем ли мы дело с животным или человеком с их психологический смысл можно оценить только с точки зрения эксперимента, динамики.

Угроза в контексте взросления

Если говорить о взрослых людях, то ситуация внешней угрозы для здорового человека содержит меньше внутренней психологической угрозы, чем для среднестатистического человека или невротика. Феномен "взрослого здоровья" возможен только в случае отсутствия угрозы в детстве, здоровье является прямым результатом нормальных условий развития ребенка, то есть таких условий, которые не содержат в себе угрозы. Однако с возрастом человек становится все более устойчивым,

все более непроницаемым для угрозы. Так, например, никакие внешние воздействия не могут поставить под угрозу маскулинность мужчины, который абсолютно уверен в себе. Человек, который сполна получил любовь в детстве и знает, что он любим, и заслуживает любви, не воспримет как личную угрозу ситуацию, в которой ему отказывают в любви. В данном случае мы можем говорить о принципе функциональной автономии.

Препятствие на пути
самоактуализации как угроза

Мне думается, что большинство частных случаев угрозы уместно рассматривать в рамках категории "препятствие или угроза развитию в направлении высшей самоактуализации", как это делал Гольдштейн. Акцент на будущем, звучащий в этом определении, в котором одновременно присутствует признание текущего дефекта, влечет за собой множество позитивных и даже революционных последствий. В качестве примера можно привести гуманистическую концепцию совести Фромма, согласно которой совесть — это не что иное, как осознание человеком отклонения от

пути роста и самоактуализации. При таком понимании совести релятивизм и неадекватность фрейдовской концепции Супер-эго становятся особенно очевидными.

Нужно также отметить, что сближение понятий "угроза" и "препятствие к росту" делает возможным теоретический анализ таких ситуаций, которые не несут актуальной угрозы индивидууму, но угрожают его будущему, препятствуют его личностному росту. Возьмем ребенка. Удовлетворение насущного желания может порадовать, развеселить или

успокоить его, то есть, как будто бы имеет для него позитивное значение. Но оно же может стать в будущем препятствием к его личностному росту. Если родители будут потакать всем прихотям своего дитяти, они рискуют вырастить его избалованным психопатом.

Болезнь как единый феномен

Рассмотрение психопатогенеза в контексте искаженного развития порождает одну проблему, которая закономерно вытекает из монистического подхода к анализу

психопатологических симптомов. Если мы исходим из того, что все болезни или, по крайней мере, большинство болезней имеют общие корни, что психопатогенез по большому счету однообразен, то возникает вопрос с в чем причины такого многообразия симптоматики, которое мы наблюдаем? Мне думается, настала пора подойти с монистических позиций не только к анализу психопатогенеза, но и к анализу психопатологии в целом. Может статься, что симптомы, которые клиническая практика приписывает конкретной болезни, в

действительности представляют собой

лишь отражение, внешнее, идиосинкратическое отражение более общих, глубинных нарушений деятельности организма; правдоподобность такого предположения продемонстрировала нам Хорни (197). Это же допущение лежит в основе разработанного мною теста для оценки базового чувства безопасности (294); с помощью этого теста я довольно успешно выявлял людей, которых можно назвать скорее нездоровыми в целом, нежели

отнести к разряду истериков, ипохондриков или неврастеников.

Сейчас я не стану подробно анализировать теорию психопатогенеза, пока мне кажется достаточным подчеркнуть всю важность проблем и предположений, которые она может породить. Добавлю к этому, что наш подход позволяет существенно упростить, унифицировать наши представления о психопатологии.

ГЛАВА 9

ИНСТИНКТОПОДОБНА ИЛИ НЕТ ДЕСТРУКТИВНОСТЬ?

В базовых потребностях (мотивах, импульсах, позывах) мы не обнаруживаем ничего дурного или греховного. Каждый из нас нуждается в пище, хочет чувствовать себя в безопасности, хочет знать, "откуда он родом", ищет любви, одобрения, уважения, стремится, наконец, к самоактуализации, и эти желания трудно назвать постыдными. Напротив, большинство представителей большинства культур, - несмотря на

отдельные различия в выражении этих потребностей, считает их полезными и заслуживающими поощрения. Но мы, как ученые, обязаны быть осторожными в оценках и потому скажем лишь, что эти человеческие желания скорее нейтральны, нежели дурны. Нечто подобное можно сказать практически обо всех способностях и возможностях человека, как об общевидовых (способность к абстрагированию, способность к изложению своих мыслей, способность к построению философии и т.п.), так и о конституциональных

(активностьпассивность, мезоморфизмэктomorphic, высокий и низкий уровни энергии и т.п.). Что касается метапотребностей, таких как потребности в совершенстве, правде, красоте, законности, простоте и т.д. (314), то в рамках нашей культуры, да и в большинстве других известных нам культур, их просто невозможно счесть плохими, порочными или греховными.

Похоже, что простое наблюдение за человеком, простая констатация характеристик, присущих ему, не могут нам объяснить, где корни зла,

примеры которому мы видим вокруг себя, на образцы которого наталкиваемся при изучении истории человечества и нередко обнаруживаем в себе. Сегодня мы уже можем уверенно утверждать, что многое из того, что мы называем злом, объясняется болезнью с болезнью тела или духа, невежеством, глупостью, незрелостью личности, несовершенством социальных условий и общественных институтов. Но мы не знаем пока, какую долю зла мы вправе объяснить этими причинами. Нам известно, что психотерапия, способствующая

оздоровлению человека,
образование, дающее ему знание и
мудрость, факторы физической и
психологической зрелости, равно как
и хорошие политические,
экономические и социальные
условия жизни способны
противостоять злу. Но до какой
степени? Могут ли эти меры
полностью исключить проявления
зла? Сегодня наши знания позволяют
нам решительно отвергнуть
заявления об изначальном,
биологической, фундаментальной
греховности, порочности, злобности
или жестокости человеческой
натуры. Но мы не возьмем на себя

смелость утверждать, что дурное поведение не имеет под собой никаких инстинктоидных тенденций. Совершенно очевидно, что наших знаний о человеческой природе пока недостаточно для столь смелого утверждения, тем более, что нам известны факты, которые прямо противоречат ему. Но как бы то ни было, мы абсолютно убеждены в том, что глубокое и полное знание в этой области достижимо и что поднятые нами вопросы подлежат научному осмыслению гуманистической науки (292, 376).

Данная глава представляет собой попытку эмпирического исследования одного из важнейших вопросов, встающих при рассмотрении проблемы добра и зла. Не претендуя на окончательное решение вопроса, мы попытаемся доказать, что наука сдвинулась с мертвой точки и неуклонно приближается к окончательному разрешению проблемы деструктивности.

ЭТОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Прежде всего нужно признать, что поведение, которое выглядит как проявление базовой агрессивности, действительно наблюдается у некоторых видов животных с далеко не у всех и даже не у многих, а лишь у некоторых. При наблюдении за некоторыми животными складывается впечатление, что они проявляют агрессию без всякой видимой причины, убивают других животных только ради того чтобы убивать. Лиса, забравшись в курятник, душил больше кур, чем может съесть, а игра кошки с пойманной мышью так и вовсе стала олицетворением бессмысленной

жестокости. Олени и другие копытные животные в брачный период вступают в поединки по поводу и без повода, порой совершенно забывая о самке. Многие животные с наступлением старости становятся злобными, и причины этой злобности явно конституциональные, с даже в прошлом мирная особь в старости может без всякой причины напасть на другую. Убийство для самых разных видов животных порой становится самоцелью, оно никак не связано с борьбой за пищу.

Известное лабораторное исследование, проведенное на крысах, показало, что агрессивные черты, злобность можно культивировать, что при помощи селекции мы можем выводить особей, отличающихся агрессивностью, с тем же успехом, с каким выводим короткошерстных овец. По всей видимости, склонность к жестокости, во всяком случае, у перечисленных выше животных, а возможно, и у других, является наследственной детерминантой поведения. Это предположение кажется еще более вероятным, если принять во

внимание тот факт, что у злобных, агрессивных крыс железы, вырабатывающие адреналин, гораздо крупнее, чем у миролюбивых особей. Очевидно, что таким же образом, при помощи генетического отбора можно культивировать качества, противоположные агрессивности, такие как добродушие, миролюбие и т.п. Все эти исследования и наблюдения позволяют нам выдвинуть самое очевидное и самое простое из всех возможных обоснований феномену агрессии, позволяют нам утверждать, что в основе агрессивного поведения лежит мотивация *ad hoc*, что

существует некий врожденный позыв

или инстинкт, детерминирующий агрессивное поведение.

Однако не все случаи жестокого поведения, даже если они на первый взгляд кажутся проявлениями врожденных агрессивных тенденций, могут быть объяснены только наследственным фактором. Поводом для агрессивного поведения животного, равно как и человека, могут стать самые разные ситуации и обстоятельства. Например, существует фактор, получивший название фактора территории (14), с он наглядно проявляется у тех видов птиц, которые строят свои гнезда на

земле. Однажды определив место для гнездовья, самец и самка атакуют любую птицу, оказавшуюся в непосредственной близости от него. Но они нападают только на тех птиц, которые вторгаются в их владения, они не проявляют немотивированной агрессии, не нападают на всех птиц без разбора. Некоторые животные нападают на других животных и даже на представителей своего вида, если они пахнут или выглядят иначе, чем особи данного вида или данной стаи. Обезьяны-ревуны, например, живут небольшими стадами; если к стаду попытается прибиться чужак, обезьяны с диким ревом атакуют его

и прогоняют прочь. Однако если он проявит настойчивость в своем желании присоединиться к стае, то в конце концов добьется своего.

Поднимаясь по филогенетической лестнице к представителям высших животных, мы обнаруживаем, что у них нападение как форма агрессии становится все более связанной с фактором доминантности.

Исследования этого феномена слишком разнообразны и сложны, чтобы детально анализировать их в этой книге, но все они наглядно демонстрируют, что стремление к доминантности и отчасти агрессия,

детерминированная этим стремлением, действительно имеют функциональное значение для животного, действительно являются фактором выживания. Статус конкретной особи отчасти определяется тем, насколько она умеет постоять за себя, то есть ее способностью к агрессии, сам статус, в свою очередь, определяет, сколько пищи достанется этой особи, сможет ли она найти себе сексуального партнера и т.д., то есть насколько полно будут удовлетворены ее биологические потребности. Практически все проявления жестокости, которые мы

наблюдаем у высших животных, связаны с необходимостью подтвердить свой доминантный статус или ниспровергнуть другую, доминирующую особь. Я не знаю, можно ли сказать то же самое о других животных, но подозреваю, что такие феномены как фактор территории, нападение на чужаков, ревнивая опека самцами самок, нападение на слабых и больных особей и другие поведенческие феномены, которые зачастую трактуются как проявления инстинктивной агрессии или врожденной жестокости, на самом деле обозначают стремление к

превосходству, а не специфический агрессивный мотив, не агрессию ради агрессии. Иначе говоря, агрессия это скорее инструмент поведения, чем его цель.

Приступая к исследованию человекообразных обезьян, мы обнаруживаем, что их агрессия в еще меньшей степени проявляет черты внутренней, унаследованной характеристики, она все больше напоминает реактивное, функциональное поведение; агрессия обезьян более разумна, понятна и объяснима, более детерминирована совокупностью различных мотивов,

социальных давлений и актуальных ситуационных детерминант, чем агрессия низших животных. Если взять шимпанзе с обезьяну, в которой гораздо больше человеческого, чем в других обезьянах, с то в ее поведении мы не обнаружим и следа того, что можно было бы назвать агрессией ради агрессии. Эти животные настолько милы, приветливы и добродушны, особенно в молодом возрасте, что в некоторых семьях шимпанзе проявлений агрессии не обнаруживается вовсе. С некоторыми оговорками сказанное справедливо и в отношении горилл.

Разумеется, следует с известной долей осторожности подходить к экстраполяции этологических данных на человека, но если уж нам приходится пользоваться этими данными в качестве аргументов, то прежде всего следует обратить внимание на данные исследований высших приматов, животных, ближе других стоящих к человеку, а они приводят нас к выводу, совершенно противоположному тому представлению, которое долгое время господствовало в научной среде. Если биологическое наследие человека с животное наследие, то главным образом оно является

наследством, доставшимся нам от высших приматов, а высшие приматы скорее дружелюбны, чем агрессивны.

Ошибочное представление об агрессивности животного начала в человеке закономерно вытекает из того общего псевдонаучного способа мышления, который можно назвать необоснованным зооцентризмом. Как возникают подобного рода заблуждения? Попытаюсь обозначить этапы их возникновения. Во-первых, ученый конструирует некую теорию, то есть предубеждение, на основе которого из всего эволюционного диапазона, из всего многообразия

животного мира выбирается одно животное, которое может служить иллюстрацией положений, выдвигаемых автором. Следующее, что делает автор с это закрывает глаза на те поведенческие проявления животного, которые не укладываются в его схему. Если автор хочет доказать, что деструктивность человека имеет инстинктивную природу, он возьмет за образец жизнь волчьей стаи и постарается забыть о повадках кроликов. И наконец, такой ученый просто забывает о том, что онтогенез есть краткое повторение филогенеза, что история индивидуального развития

отдельного организма в целом повторяет историю животного мира в целом. Если же мы будем подниматься вверх по филогенетической лестнице, от низших животных к высшим, то мы обнаружим, что у высших животных по сравнению с низшими голод, например, как таковой играет уже не столь большую роль в поведении, что большее мотивационное значение для них приобретает аппетит (302). Более того, мы наблюдаем все большую изменчивость, постепенное удлинение периода взросления и, что самое важное, неуклонную редукцию мотивационной роли рефлексов,

гормонов и инстинктов, и постепенное замещение их фактором интеллекта и социальными детерминантами.

Подводя черту под анализом этологических данных, еще раз напомним, что экстраполяция этих данных на человека с весьма деликатное дело и требует осторожного исполнения. Во-вторых, скажу, что биологическая или наследственная тенденция к деструктивной, злобной агрессии действительно обнаруживается у некоторых животных, но все же реже, чем принято думать, некоторые

же виды животных вовсе не проявляют оной. В-третьих, тщательный анализ конкретных случаев агрессивного поведения у животных убеждает нас в том, что сама агрессивная реакция с скорее вторичный феномен, производный от множества детерминант, а не обусловлена одним лишь врожденным инстинктом агрессии. В-четвертых, чем выше мы поднимаемся по филогенетической лестнице, чем ближе подходим к человеку, тем реже мы сталкиваемся с данными, свидетельствующими в пользу предполагаемой инстинктивности агрессии и тем

менее убедительны эти данные, а поведение человекообразных обезьян и вовсе не позволяет нам говорить о чем-то подобном. В-пятых, изучая высших приматов, самых близких родственников человека, мы не только не обнаруживаем злобной агрессии в их поведении, но находим многочисленные проявления дружелюбия, склонности к сотрудничеству и даже проявления альтруизма. И наконец, последний, крайне важный момент, о котором я считаю своим долгом упомянуть, состоит в том, что поведение невозможно отделить от мотивации. Большая часть этологов и

зоопсихологов сегодня сходятся во мнении, что плотоядные животные убивают только для того, чтобы добыть себе пищу, а вовсе не из садистских побуждений, точно так же как мы забиваем скот не потому, что нам нравится вид крови, а потому, что нам нужны бифштексы к ланчу. Всеми этими рассуждениями я хочу приблизить вас к тому, что впредь мы должны критически относиться к попыткам использования этологических данных для демонстрации деструктивного или агрессивного характера животного начала человека

и решительно отметить подобного рода утверждения.

ДАННЫЕ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Эксперименты и наблюдения за детьми и интерпретация данных, полученных в результате этих экспериментов и наблюдений, порой напоминают мне проективный тест, своего рода пятна Роршаха, на которые взрослый исследователь проецирует свою собственную враждебность. Отовсюду мы слышим рассуждения о присущем детям эгоизме, об их деструктивности, и,

как это ни печально, большая часть исследований посвящена именно этим характеристикам ребенка. Складывается впечатление, что мы просто не в состоянии согласиться с тем, что ребенок добр, дружелюбен, способен к сочувствию и сотрудничеству. Ученые крайне редко обращают свое внимание на детскую доброту, исследований позитивных составляющих детства так мало, что они порой остаются вовсе незамеченными. Порой создается впечатление, что психологи и психоаналитики могут рассуждать о ребенке только как о чертенке, как о существе, изначально порочном,

злом и агрессивном. Но столь мрачная картина, конечно же, не отражает реального положения дел. К сожалению, приходится констатировать вопиющую нехватку научных данных в этой области. Все мои рассуждения будут основываться лишь на нескольких блестящих исследованиях, проведенных в данной области, и в частности на исследовании Луи Мерфи, в котором изучалась способность детей к сочувствию, а также на опыте моих собственных наблюдений за детьми, здесь же я учту и несколько теоретических соображений общего плана (301). Но даже основываясь на

столь скудных данных, я считаю, что вправе подвергнуть сомнению вывод о деструктивности и агрессивности ребенка, вправе критически отнестись к принятому в современной науке взгляду на ребенка, в соответствии с которым он воспринимается как злобный звереныш, внушить которому понятие о доброте можно только дисциплиной и наказанием. Факты, как экспериментальные, так и полученные посредством наблюдений, подтверждают, что дети действительно часто проявляют враждебность, деструктивность и эгоизм, и эти проявления

агрессивности действительно примитивны и похожи на те, что свойственны животным. Но эти же данные показывают нам, что столь же часто дети обнаруживают великодушие, щедрость, способность к сотрудничеству, альтруизм, и эти качества проявляются у них в той же примитивной манере, в какой проявляется агрессия. По-видимому, главным принципом, определяющим соотношение агрессии и доброты в поведении ребенка, является принцип безопасности: если ребенок чувствует себя незащищенным, если у него отсутствует базовое чувство доверия и безопасности, если его

базовые потребности с потребности в безопасности, в любви, в принадлежности и в уважении не получают удовлетворения, то такой ребенок будет вести себя эгоистично, деструктивно и агрессивно. И наоборот, ребенок, постоянно ощущающий любовь и уважение родителей, скорее всего не будет проявлять деструктивности в своем поведении, и мне кажется, что все имеющиеся у нас данные подтверждают мое предположение. Таким образом, сам собой напрашивается вывод о том, что детская враждебность носит не инстинктивный, а скорее

реактивный, инструментальный или защитный характер.

Если мы понаблюдаем за здоровым годовалым ребенком, который окружен вниманием, заботой и любовью родителей, то в его поведении мы не обнаружим ничего такого, к чему можно было бы применить категории зла, порока или деструктивности, в его поведении не будет проявлений садизма, жестокости ради жестокости. Наоборот, при длительном и тщательном наблюдении за такими детьми мы откроем в них качества,

противоположные вышеназванным.
Практически все

личностные характеристики,

которые мы обнаруживаем у
самоактуализированных людей,
качества, вызывающие одобрение,
восхищение и зависть большинства
людей, обнаруживаются и у этих
детей с я не говорю здесь,
разумеется, о таких характеристиках,
как интеллект, опыт, мудрость. Мне
кажется, что отчасти именно
поэтому маленькие дети вызывают у
взрослых умиление и восторг, с они

безгрешны, в их сердцах еще не свили гнездо ненависть, зависть и злоба.

Что касается той деструктивности, которую мы можем наблюдать в поведении нормального ребенка, то, по моему мнению, не стоит связывать ее с неким инстинктивным деструктивным началом, таящимся в самой природе человека. То, что на первый взгляд кажется нам деструктивностью, при более тщательном анализе оказывается чем-то иным. Если ребенок, добравшись до настенных часов, безжалостно курочит их, он делает

это вовсе не из врожденного стремления к разрушению, он просто исследует их, он хочет узнать, что это за штука. Если уж вести речь о первичном позыве, то нужно говорить не о потребности в разрушении, а о любопытстве, потребности в познании. Очень многие действия ребенка, которые повергают родителей в ужас и на первый взгляд кажутся деструктивными, на самом деле не содержат в себе ничего ужасного; чаще всего они продиктованы любопытством, потребностью в активности, желанием играть и представляют собой не что иное, как

тренировку растущих возможностей организма; порой во внешне деструктивном поведении проявляется творческий потенциал ребенка. Так, например, если трехлетний сорванец берет ножницы и разрезает на мелкие кусочки только что законченную, перепечатанную набело рукопись отца, это вовсе не означает, что ему страстно хочется насолить своему папаше, просто он таким образом пытался найти выход своей потребности в творчестве. Поведенческая деструктивность маленьких детей никогда не бывает умышленной, сама по себе она еще

не может быть для них источником удовольствия или удовлетворения. Здесь, конечно, возможны исключения, связанные с патологией, например, если ребенок болен эпилепсией, если на его поведении сказываются последствия перенесенного энцефалита, но даже рассуждая о так называемых патологических нарушениях поведения, мы до сих пор не можем исключить возможности их реактивного характера, с вполне возможно, что и эти примеры поведения также представляют собой особую реакцию организма на возникшую угрозу.

Особо нужно упомянуть феномен детской ревности. Двухлетний ребенок может проявлять агрессию по отношению к своему брату, недавно появившемуся на свет, и эта агрессия порой принимает опасные, жестокие формы, поскольку ребенок выражает ее с наивной непосредственностью. Эту жестокость можно объяснить тем, что двухлетний ребенок не допускает мысли, что его мать в состоянии любить двух детей сразу. Его агрессия, направленная на брата, не самоцельна, малыш движим не садистскими побуждениями, а желанием сохранить любовь матери.

Еще один специфический случай с так называемая психопатическая личность. Агрессия психопата часто кажется немотивированной, необъяснимой, порой даже может сложиться впечатление, что психопат с изначально жестокий, от роду агрессивный человек. Здесь, мне кажется, уместно вспомнить принцип любовной идентификации, который впервые сформулировала Рут Бенедикт (40), когда пыталась объяснить один выявленный ею парадоксальный факт. Суть обнаруженного ею феномена состояла в том, что даже безопасные,

мирные сообщества время от времени вступают в войны. Она предложила этому такое объяснение, психологически здоровые, уверенные в себе люди по сути своей не агрессивны, они не воспринимают других людей как врагов, напротив, круг их любовной идентификации столь широк, что они видят в каждом человеке своего брата. Однако, даже добрые, любящие, здоровые люди способны на агрессию, если они отказывают кому-либо в праве называться человеком, и эта разновидность агрессии подобна нашему отношению к назойливым

мухам и комарам с мы убиваем их, не чувствуя при этом никакой вины.

Мне кажется полезным помнить это положение Бенедикт при объяснении поведения психопата. Психопату просто незнакомо чувство любви, у него не сформировано чувство любовной идентификации с людьми; ему ничего не стоит причинить людям боль или даже убить человека, и он делает это легко, не испытывая ненависти или садистского наслаждения, точно так же, как мы почти автоматически хватаемся за тапок, чтобы прихлопнуть таракана. Скорее всего, некоторые на первый

взгляд жестокие поступки детей обусловлены все тем же недостатком любовной идентификации, с до определенного возраста ребенок просто не способен воспринять другого человека как личность, не способен стать субъектом межличностных отношений.

И наконец, я считаю нужным внести несколько корректив семантического плана. Со всей прямоотой и убежденностью я готов заявить, что такие понятия, как "агрессия", "враждебность", "деструктивность" с это взрослые понятия, и мы вправе пользоваться ими только по

отношению к взрослому человеку. Они обозначают то, что присуще взрослым людям, но не свойственно детям, и поэтому при анализе детства нам следует либо вовсе отказаться от них, либо дать им иные определения.

Поясню эту мысль на конкретном примере. Очень часто мы можем наблюдать, как дети одного-двух лет, играя бок о бок, практически не вступают в контакт друг с другом (73). Раздоры и стычки, проявления эгоизма или агрессии в такой ситуации нельзя рассматривать как форму межличностных отношений.

Если для десятилетнего ребенка ссора является способом межличностного взаимодействия, то для полуторагодовалого или двухлетнего малыша ссора с это вовсе даже не ссора, потому что малыш еще не способен увидеть в другом человека, личность. Когда какой-нибудь карапуз, пыхтя и хныча, пытается вырвать машинку из рук другого карапуза, здесь нет взрослого агрессивного желания самоутверждения, в сущности, эта ситуация по своему психологическому содержанию ничем не отличается от другой, когда малыш, пыхтя и хныча, пытается

достать из-под дивана застрявшую там игрушку.

То же самое можно сказать и о шестимесячном младенце, который, потеряв на мгновение сосок материнской груди, находит его и буквально впивается в него. То же самое можно сказать о двухлетнем малыше, третирующем своего недавно родившегося брата, и о трехлетнем мальчишке, который пытается дать сдачи шлепнувшей его матери, и о пятилетней девочке, которая в ярости кричит своей бабушке: "Скорее бы ты умерла!", с очевидно, что к интерпретации этих

так называемых "проявлений агрессии" нужно подходить совершенно иначе, чем к проявлениям взрослой жестокости.

Если взяться проанализировать эти поведенческие феномены с точки зрения ребенка, то мы в конце концов придем к убеждению, что в большинстве своем они реактивны, то есть они являются непосредственной реакцией организма на чувство разочарования, отверженности, одиночества, на страх утраты уважения, родительской защиты с одним словом, в их основе лежит неудовлетворенность базовых

потребностей, а не какой-то врожденный инстинктивный позыв. Мы не знаем, вправе ли мы распространить это объяснение на все проявления детской деструктивности.

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Этнология дает нам немало материала для сравнительно-исторического анализа. Могу сказать, что даже самое беглое знакомство с этим материалом убедит заинтересованного читателя в том, что ныне существующим

примитивным культурам в разной степени присуща враждебность, агрессивность и деструктивность, что мера выраженности этих качеств не является некой неизменной, постоянной величиной, а варьирует в самых широких пределах, колеблется от одной крайности к другой, практически от нуля до ста процентов. Есть народы и племена настолько мирные и дружелюбные, настолько неагрессивные (например, арапеша), что им приходится приглашать человека из другого племени, чтобы он следил за порядком в племени и за правильностью исполнения

ритуалов, они считают, что никто из их племени не сможет быть достаточно властным для этого. Другая крайность с это чукчи и добу, которые настолько переполнены ненавистью, что порой недоумеваешь, почему они до сих пор не истребили своих соплеменников. Разумеется, здесь я говорю только о внешних, поведенческих феноменах, которые поддаются непосредственному наблюдению. Мы можем только гадать, какие бессознательные импульсы лежат в основе столь разных форм поведения, можем лишь предполагать, что эти импульсы

отличаются от внешних,
поведенческих проявлений.

Я, к сожалению, не могу похвастать
большим опытом общения с
представителями неевропейских
культур, все мои предположения и
суждения по данному вопросу
основываются на моих наблюдениях
за Черноногими индейцами²⁶ но
даже это непродолжительное
знакомство с чуждой мне культурой
убедило меня в том, что феномен
деструктивности в большей мере
детерминирован культурой, нежели
наследственностью. Племя
Черноногих индейцев

многочисленно, оно насчитывает около восьмисот человек. Драки здесь с большая редкость, мне удалось разузнать только о пяти случаях за последние пятнадцать лет. Внутригрупповая враждебность, которую я пытался выявить и измерить с помощью всех доступных мне антропологических и психиатрических техник, которая с легкостью обнаруживается в нашем обществе²⁷ у Черноногих индейцев практически отсутствовала. Их мягкий, дружелюбный юмор не позволял предположить и тени издевательства, их сплетни совсем не походили на злословие или клевету,

их религия, магия, колдовство носили очень домашний, бытовой характер, индейцы использовали религию для исцеления больных и приумножения благосостояния племени, а вовсе не для того, чтобы причинить кому-то вред или навлечь порчу на обидчика. За все время своего пребывания у них мне не пришлось столкнуться ни с одним случаем жестокости или насилия. Индейцы крайне редко наказывают своих детей, они презирают белых людей за то, что те жестоко обращаются со своими детьми. Даже алкоголь почти не пробуждал в них агрессии. Под влиянием алкоголя

индеец становился безудержно веселым, экспансивным, общительным. Конечно, и среди них были исключения, но это были именно исключения. Общаясь с Черноногими индейцами, я все больше убеждался в том, что это сильные, гордые, мужественные люди. Они были выше насилия, жестокость они приравнивали к безумию, а к человеку, проявлявшему ее, относились с жалостью.

Я пришел к выводу, что даже та умеренная доля деструктивности и агрессии, которая характерна для среднего американца, вовсе не

является некой врожденной, биологически обусловленной характеристикой человека.

Антропологические данные дают нам веские основания считать, что человеческие жестокость, злоба и агрессия представляют собой вторичные, реактивные феномены, что их порождает неудовлетворенность базовых потребностей.

НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
СООБРАЖЕНИЯ ОБ ИСТОЧНИКАХ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Я призываю окончательно отказаться от того, чтобы рассматривать деструктивность в качестве первичной мотивации, я призываю раз и навсегда определить ее как вторичный или производный поведенческий феномен. Такой подход означает, что мы предполагаем за любым проявлением враждебности и деструктивности некую вполне определенную причину, относимся к этим проявлениям как к реакциям организма на изменившееся состояние дел, то есть видим в них скорее результат, нежели источник. Эта точка зрения прямо

противоположна расхожему мнению о том, что в основе поведенческой деструктивности лежит некая изначальная деструктивность, некий деструктивный инстинкт.

Обсуждение данной проблемы обязательно нужно начинать с разведения мотива и поведения. Мы знаем, что поведение детерминировано множеством обстоятельств, и мотивация с лишь одно из них. Вкратце можно сказать, что всякая теория поведения должна учитывать, по меньшей мере, три источника поведения: 1) структуру характера, 2) воздействие культуры и

3) текущую ситуацию (поле).

Другими словами, изучение мотивации — лишь часть общего исследования, включающего в себя изучение трех основных детерминант поведения. Исходя из этой теоретической предпосылки, мы вправе несколько иначе сформулировать поставленные мною выше вопросы: чем детерминировано деструктивное поведение? Правда ли, что единственной детерминантой деструктивного поведения служит некая врожденная, биологически запрограммированная, *ad hoc* мотивация? Очевидно, что вышеизложенная предпосылка

позволяет нам без труда найти ответы на эти вопросы. Мотивы, даже все вместе взятые, не говоря уж о каком-то одном специфическом инстинкте, не могут стать единственной причиной агрессивного или деструктивного поведения. Ясно, что огромную роль здесь играют культура и обстоятельства конкретной ситуации.

Можно несколько иначе подойти к решению этой проблемы. Не так уж сложно продемонстрировать, что в основе деструктивного поведения лежит такое множество самых

разных причин, что станет просто неуместно говорить о каком-то единственном и всеобъемлющем деструктивном позыве. Попытаюсь пояснить свою мысль на конкретном примере.

Деструктивность может быть случайной. Устремившись к какой-то важной, значимой для него цели, человек порой, что называется, считает все на своем пути. Ребенок, бросаясь к новой игрушке, сам того не замечая, шагает прямо по своим любимым игрушкам, топчет и ломает их (233).

Деструктивность может оказаться реакцией на базовую угрозу. Любая угроза базовым потребностям, любая угроза защитным системам организма, угроза жизни человека может вызвать реакцию тревожной враждебности, которая повышает вероятность агрессивного и деструктивного поведения. Но такого рода поведение имеет защитный характер, это не атака, а контратака.

Травма и соматическая болезнь угрожают целостности организма. Человек, у которого не сформировано базовое чувство уверенности, реагирует на эту угрозу

тревогой, и в результате также возможны проявления агрессии и деструктивности с его стороны. Вспомним больных с травмами мозга, с они отчаянно пытаются сохранить пошатнувшуюся самооценку при помощи неэффективных, деструктивных действий.

Отдельно хотел бы сказать об одной форме поведения, которую мы зачастую склонны воспринимать либо как нормальную, либо вне контекста агрессии, но которая на самом деле является разновидностью агрессивного поведения. Я имею в

виду так называемое авторитарное поведение, в основе которого лежит авторитарное мировоззрение (303). Если бы люди жили в джунглях, если бы мы подразделяли людей лишь на две категории с на тех, кто пожирает, и тех, кого пожирают, с то агрессию можно было бы считать закономерным и даже нормальным явлением. Человек, которого мы называем авторитарным, придерживается примерно такого принципа; его девиз: "Лучшая защита с нападение", он способен без всякой видимой причины осадить, отпихнуть своего ближнего, и его агрессия кажется совершенно

бессмысленной до тех пор, пока мы не поймем, что это его способ защиты, что он боится подвергнуться нападению и пытается таким образом предотвратить его. Защитная враждебность проявляется в самых разнообразных формах, и они хорошо известны нам.

Динамические аспекты садомазохистского поведения к настоящему времени изучены достаточно хорошо, нам уже не нужно доказывать, что в основе агрессивного поведения может лежать целый комплекс динамических причин. Именно

знание внутренней динамики агрессии побуждает нас отказаться от чрезмерно упрощенного представления об инстинктивной природе враждебности. Оно же не позволяет нам согласиться с постулатом об инстинкте власти. Анализ, проведенный Хорни и другими исследователями, ясно показывает, что и в этой области бессмысленно апеллировать к инстинкту (198, 448). Опыт второй мировой войны со всей очевидностью показал нам, что жестокость агрессора и жестокость, рожденная праведным гневом,

гневом возмездия, с два разных психологических феномена.

Я привел лишь несколько примеров и оставил в стороне множество других, которые также могли бы послужить наглядным подтверждением тому, что деструктивное поведение является лишь симптомом, лишь продуктом активности множества различных детерминант. Психолог, желающий быть последовательным в приверженности психодинамическому подходу, обязательно должен обратить внимание на тот факт, что внешне схожие деструктивные реакции

могут быть вызваны совершенно несхожими причинами и обстоятельствами. Ученый не имеет права уподобляться фотокамере, которая механически регистрирует то, что попадает в объектив, его должно интересовать не только что происходит, но и почему это происходит.

КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Практически в любой работе по психотерапии мы находим сообщения о том, что жестокость, гнев, ненависть, деструктивные

желания, стремление к мщению и прочие агрессивные импульсы обнаруживаются абсолютно у всех людей, что они присущи каждому человеку, если не в явной, то в скрытой форме. Опытный психотерапевт ни за что не поверит пациенту, если тот заявит, что никогда не испытывал ненависти. Терапевт тут же сделает вывод, что его клиент подавляет или вытесняет свою ненависть. Ведь он уверен в том, что ненависть свойственна каждому человеку.

Однако, как показывает психотерапевтическая практика,

рассказ пациента о своих агрессивных, деструктивных импульсах, их "проговаривание" (без поведенческой реализации) приводит к тому, что он частично освобождается от присущей ему агрессивности и он реже испытывает ненависть, и эта ненависть теряет свое невротическое содержание, становится более реалистичной. Короче говоря, успешная психотерапия (или процесс личностного роста, устремленность к здоровью и зрелости) имеет своим результатом те же феномены, которые обнаруживаются у самоактуализированных людей: 1)

ЭТИ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ НЕНАВИСТЬ И
злость гораздо реже, чем
среднестатистический человек; 2) их
агрессивные тенденции не исчезают,
а меняют свое качество,
преобразуются в праведное
возмущение, в умение постоять за
себя, в негодование по поводу
несправедливости и т.п., то есть
агрессия теряет свое нездоровое
качество и становится здоровой
тенденцией; 3)
самоактуализированные люди не
боятся своих гневных переживаний,
если они гневаются, то от всей души,
на всю катушку. Есть гнев и есть не-
гнев, так вот ЭТОТ не-гнев можно

понимать как полу-гнев, как обузданного жеребца, в ярости грызущего удила. Но если мы будем понимать, что есть гнев праведный, а есть гнев неправедный, то надобность в узде и в насилии над собой отпадет.

Эти "данные", однако, не могут служить доказательством выдвинутой нами гипотезы. Весьма характерно, что Фрейд, несмотря на свой обширный клинический опыт, относил гнев к разряду инстинктивных реакций. Такого же мнения придерживаются и его верные последователи, хотя

некоторые неопределенности, такие, например, как Фромм и Хорни, уже пришли к выводу, что природа гнева не инстинктивна.

ДАнные ЭНДОКРИНОЛОГИИ, ГЕНЕТИКИ И ДРУГИХ НАУК

Желание выявить все возможные источники агрессии заставляет нас обратить внимание на данные, накопленные в этой сфере эндокринологией. Мы обнаруживаем, что и здесь все выглядит достаточно просто до тех пор, пока мы имеем дело с низшими

животными. Кажется, никто уже не сомневается в том, что половые гормоны, а также гормоны, вырабатываемые надпочечной железой и гипофизом, определяют такие характеристики особи, как агрессивность, пассивность, доминантность. Картина несколько осложняется тем фактором, что работа всех желез внутренней секреции тесно взаимосвязана. Это особенно справедливо тогда, когда мы имеем дело с эндокринологией человека, а в данном случае прямолинейная интерпретация данных становится просто невозможной. Однако, несмотря на

всю сложность вопроса, мы не имеем права обходить его стороной. Эндокринология подтверждает наши предположения о том, что агрессия, готовность и способность к борьбе, к самоутверждению каким-то образом связана с мужским началом, с мужскими гормонами. Обнаружено также, что у разных людей вырабатывается разное количество адреналина и норадреналина, и что эти гормоны служат одной из детерминант наступательного поведения. Мне думается, настало время объединить данные, накопленные эндокринологией, с данными психологии, провести

НОВЫЕ исследования на стыке этих двух наук, с такие исследования, несомненно, расширяют и углубят наше понимание проблемы.

Совершенно особое значение имеют для лучшего понимания поднятой нами проблемы данные генетики, знания, полученные благодаря непосредственному изучению генов и хромосом. Например, не так давно совершенное открытие, согласно которому мужчины с двойной мужской хромосомой (то есть с двойной дозой мужской наследственности) отличаются склонностью к бесконтрольной

ярости, со всей очевидностью демонстрирует нам, насколько бессмысленны попытки некоторых ученых объяснить человеческое поведение только средовыми влияниями. Даже самое мирное общество, общество, в котором созданы самые благоприятные, совершенные социально-экономические условия, не застраховано от насилия и жестокости, с просто некоторые люди устроены таким образом, что не могут не проявлять агрессии. Это открытие заставляет нас вновь обратиться к не раз обсуждавшемуся, но до сих пор не решенному вопросу:

не является ли агрессивность, жестокость неотъемлемой характеристикой мужчины, не существует ли специфически мужской, или специфически юношеской потребности в сопернике, с которым можно вступить в единоборство, потребности во враге? Данные некоторых исследований, полученные как на взрослых людях, так и на детях, как будто позволяют нам утвердительно ответить на этот вопрос. Но мы не знаем пока, в какой степени эта потребность врожденная, насколько сильна ее

биологическая составляющая. Ответ на этот вопрос с дело будущего.

Я мог бы привести здесь данные, полученные представителями множества наук с истории, социологии, семантики, науки управления, политики, мифологии, медицины, психофармакологии и других, но не вижу необходимости перечислять их хотя бы потому, что вопросы, сформулированные мною в начале этой главы, являются эмпирическими вопросами, а значит, рано или поздно мы найдем ответы на них. Конечно, интеграция данных, полученных в самых разных сферах

человеческого знания, влечет за собой возможность, а быть может, и необходимость междисциплинарных исследований. Во всяком случае, даже поверхностное сопоставление имеющихся в нашем распоряжении данных заставляет нас отказаться от упрощенного, дихотомичного, черно-белого способа мышления, при котором инстинкт, наследственность, биология, с одной стороны, и среда, социум, научение, с другой, понимались как две полярные, взаимоисключающие силы. Несмотря на всю бесплодность этого противопоставления, до сих пор можно услышать отголоски этой

старой полемики, суть которой
чрезвычайно проста и выражается
вопросом: "Наследственность или
среда?" Но мы уже знаем, что
деструктивность имеет множество
источников. Мы уверенно можем
заявить, что культура, среда и
научение являются тремя
источниками деструктивности. Не
столь уверенно, но в какой-то
степени обоснованно мы можем
также предполагать, что
существенную роль играют здесь и
биологические факторы. По крайней
мере, нам придется принять как
факт, что гнев и агрессия являются
неотъемлемой частью человеческой

натуры, хотя бы по той причине, что человек не всегда имеет возможность удовлетворить свои базовые потребности, что фрустрация неизбежна и человеку природой предопределено реагировать на фрустрацию гневом и агрессией.

Мы наконец-то освобождаемся от необходимости выбирать между всемогущим инстинктом и всесильной средой. Позиция, представленная в данной главе, выше этого противопоставления, оно становится ненужным, излишним. Мы можем иначе посмотреть на наследственность и на другие

биологические детерминанты, они уже не требуют от нас "всего или ничего", мы уже не рассуждаем о том, обусловлена ли деструктивность биологическими факторами, нас тревожит другой вопрос: в какой мере она определяется ими?

Эмпирические данные указывают на то, что биологические детерминанты человеческого поведения, несомненно, существуют, но у большинства индивидуумов проявляются слабо и легко могут быть подавлены, заглушены в процессе научения, под воздействием других факторов, связанных с социализацией.

Биологические детерминанты человеческого поведения настолько фрагментарны, что их сложно сопоставить с инстинктами, обнаруживаемыми у низших животных, скорее, имеет смысл говорить о рудиментах животных инстинктов. Мы склонны однозначно заявить, что у человека нет инстинктов, а есть лишь остатки инстинктов, "инстинктоидные" потребности, врожденные способности и потенции. Более того, клинический опыт и наблюдение за конкретными людьми показывают, что эти слабые инстинктоидные тенденции ни в коем случае не

являются дурными, злыми или порочными, напротив, они хороши, полезны и желательны, их можно и нужно поощрять, поддерживать, развивать, и именно в этом заключается главная функция общества и культуры.

ГЛАВА 10

ЭКСПРЕССИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОВЕДЕНИЯ

Несмотря на то, что мы уже имеем возможность провести различия между экспрессивным

(неинструментальным) и функциональным (инструментальным, адаптивным, целенаправленным) компонентами поведения (главным образом благодаря работам Олпорта, Вернера, Арнхейма и Волффа), мы до сих пор не удосужились отразить двойственную природу поведения в психологии ценностей.28

Современная психология слишком прагматична, и потому некоторые области человеческой деятельности, которыми ей следовало бы заинтересоваться, остаются без должного внимания. Психологи так

озабочены результатами, технологией, средствами, что почти ничего не могут сказать нам о красоте, искусстве, забаве, игре, восторге удивления, благоговейном трепете, радости, любви, счастье и прочих, "бесполезных" с их точки зрения, реакциях и высших переживаниях. Психология почти ничего не может дать человеку, стремящемуся к познанию высшей истины, человеку, превыше всего ценящему радость самовыражения, будь то музыкант, художник, писатель, аксиолог, теолог, гуманист. Психология виновата в том, что ничего не предлагает человеку,

который отчаянно жаждет познания естественных основ своей человечности, человеку, который нуждается в четкой и ясной системе ценностей.

Исследуя и должным образом используя разграничение между экспрессивным и функциональным поведением, между экспрессией и преодолением (coping) или, говоря иначе, между "полезным" и "бесполезным" поведением, мы сможем существенно расширить юрисдикцию психологии, включить в нее те области знания, которые до сих пор не попадали в сферу ее

внимания. В этой главе я попытаюсь убедить вас в некоторых вещах, в которых нужно быть уверенным, прежде чем предпринять попытку исследовать и опровергнуть широко распространенное представление о том, что всякое поведение является мотивированным. Такую попытку мы предпримем в главе 14. Пока же я сформулирую основные различия между экспрессивным и функциональным поведением, а затем попытаюсь показать их возможное применение к некоторым проблемам психопатологии.

1. Функциональное поведение по определению целенаправлено и мотивировано; экспрессивное поведение часто бывает немотивированным.

2. Функциональное поведение в большей степени детерминировано внешними с средовыми и/или культуральными с переменными; экспрессивное же поведение детерминировано главным образом состоянием организма. Таким образом, экспрессия тесно взаимосвязана с глубинной структурой характера. Так

называемые проективные тесты
вернее было бы называть
"экспрессивными тестами".

3. Функциональное поведение легко
понять как результат научения, в то
время как экспрессивное поведение
скорее антагонистично научению,
оно представляет собой результат
высвобождения, раскрепощения
подавленных внутренних тенденций.

4. Функциональное поведение
достаточно хорошо поддается
контролю (подавлению,
аккультурации); экспрессивное

поведение обычно неконтролируемо, а порой даже принципиально неподконтрольно.

5. Функциональное поведение обычно устремлено к изменению текущей внешней ситуации и, как правило, оно достигает этой цели. Экспрессивное же поведение не направлено на внешний объект; если оно и вызывает какие-то внешние изменения, то делает это непредумышленно.

6. Функциональное поведение с это поведение-средство, оно нацелено на

удовлетворение тех или иных потребностей организма или на устранение возникшей угрозы. Экспрессивное поведение чаще всего самоцельно.

7. Функциональный компонент поведения, как правило, осознается индивидуумом (хотя может быть и неосознанным); экспрессивный же компонент обычно неосознаваем.

8. Функциональное поведение предполагает некоторые усилия со стороны индивидуума; экспрессия в большинстве случаев не требует

усилий. Разумеется, творческое самовыражение с это особый случай, так как индивидуум научается спонтанному самовыражению (если он способен к этому). Человек может стараться быть расслабленным и выразительным.

ПРЕОДОЛЕНИЕ И ЭКСПРЕССИЯ

Преодоление (субъективная компонента функционального поведения) всегда детерминировано тем или иным позывом, потребностью, целью, намерением или функцией, оно всегда имеет

назначение. Человек идет на почту, чтобы отправить письмо, заходит в магазин, чтобы купить себе еды, мастерит полку, чтобы поставить на нее книги, или выполняет работу, за которую получает деньги. В самом понятии "преодоление" (coping) (296) уже заложена попытка решения некой проблемы или, по меньшей мере, столкновение с некой проблемой. "Преодоление" не является самодостаточным понятием, оно всегда отсылает нас к чему-то, что лежит за его пределами, и это может быть текущая или базовая потребность организма, средство или цель поведения,

целенаправленное поведение или поведение, индуцированное фрустрацией.

Экспрессивное поведение или то, что подразумевают под этим термином психологи, как правило, немотивировано, хотя, разумеется, обязательно чем-то детерминировано. (Спешу напомнить, что экспрессивное поведение имеет множество детерминант, поиск базового удовлетворения не является единственно возможной причиной для него.) Экспрессивное поведение с это своего рода зеркало, оно

отражает, обозначает или выражает некое состояние организма. Более того, экспрессивное поведение, как правило, становится частью этого состояния, например, глупыми выходками идиота; улыбкой и бодрой, пружинистой походкой здорового человека; приветливым выражением лица добряка; красотой красивой женщины; тяжело опущенными плечами, пониженным тонусом и унылой миной подавленного человека; почерком, походкой, жестикуляцией, улыбкой, манерой танца. Все эти внешние экспрессивные проявления не имеют под собой никакой цели, никакого

намерения. Они ни на что не направлены. Они не служат удовлетворению ни одной из базовых потребностей.²⁹ Они эпифеноменальны.

Все, что мы говорили до сих пор, просто и очевидно. Но стоит двинуться дальше, и мы тут же сталкиваемся с одной на первый взгляд парадоксальной проблемой. Я имею в виду проблему мотивированного самовыражения, суть которой состоит в том, что умный, образованный человек может научиться честности, грациозности, доброте и даже искренности, и они

станут истинной экспрессивной составляющей его поведения. Люди, подвергшиеся психоанализу, и люди, обретшие высший мотивационный смысл жизни, поймут, о чем я веду речь.

Для этих людей проблема самовыражения, пожалуй, с единственная базовая проблема. Самоприятие и спонтанность не требуют от них особых усилий с например, любой здоровый ребенок живет в ладу с собой и совершенно естествен в своем поведении, ему не нужно прилагать для этого особых усилий. Но если человек постоянно

задает себе вопросы: "Кто я такой?", "Как мне стать лучше?", то очевидно, что самовыражение для него становится мучительно трудной задачей, а зачастую даже недостижимой целью. То же самое можно сказать о невротиках, даже о бывших невротиках. И в самом деле, самовыражение практически невозможно для невротика, у которого нет чувства собственного Я, который постоянно ощущает себя актером, вынужденным выбирать роль из некоего навязанного ему репертуара ролей.

Хочу привести два примера с одной простой, другой посложнее с для того, чтобы продемонстрировать те (внешние) противоречия, которые несет в себе концепция мотивированной, преднамеренной спонтанности, концепция, так сказать, "расслабленности с напряженными мышцами", или. если угодно, концепция даоистичной уступчивости. Если человек хочет хорошо танцевать, то он должен быть спонтанен, свободен в своих движениях, он должен слушать, куда влечет его музыка, должен улавливать неосознанные желания своего партнера. Хороший танцор

позволяет себе стать инструментом, он всецело отдается во власть музыки, которая движет и управляет им. У него нет собственной воли, нет собственных желаний, он не критичен к себе. Он пассивен с пассивен в самом истинном и в самом полезном смысле этого слова с даже если он танцует до полного изнеможения. Именно эта пассивная спонтанность, это неволение, лежит в основе множества различных способов получения удовольствия, например, удовольствие оказаться в руках мастера с массажиста или парикмахера, удовольствие, которое мы получаем от ласк, удовольствие

подчиниться ребенку, позволить ему тормозить и мучить вас. Но очень немногие люди способны быть такими же пассивными в танце. Очень многие неумелые танцоры стараются совершать "нужные" движения, напряженно вслушиваются в ритм музыки, постоянно контролируют себя, боятся сбиться с ритма, сделать неверное движение и, как правило, не добиваются желанного результата. Сторонний наблюдатель все равно поймет, что перед ним плохой танцор, да и сами они, как правило, считают себя таковыми, ибо танец не приносит им удовольствия. Только

самозабвенная самоотдача, только отказ от самоконтроля, преодоление старания, спонтанность могут стать источником истинного, наслаждения.

Можно не ходить в танцевальную школу и стать хорошим танцором. Но это не опровергает значения обучения. Однако обучение танцу с это особый вид обучения, это старание не стараться, это обучение спонтанности, добровольному самоотказу, неволению, естественности, даоистичной пассивности. Многим людям приходится "учиться" этому, приходится преодолевать внутренние

запреты, гордыню, стремление к постоянному самоосознанию и самоконтролю. ("Когда ты освободишься от внешнего, от желаний и борьбы, ты будешь движим своим собственным позывом и даже не будешь знать об этом". s Лао-Цзы.)

Еще более трудные вопросы возникают, когда мы беремся рассуждать о природе самоактуализации. О людях, живущих на высших уровнях мотивации, можно сказать, что их поведение и поступки чрезвычайно спонтанны, они открыты,

простодушны, естественны и потому выразительны (можно следом за Асрани назвать это "состоянием легкости"). Более того, их мотивация в корне отлична от мотивации обычных людей, их потребности настолько далеко ушли от мотивов безопасности, любви или уважения, что им следует придумать иное название. (Для описания потребностей и мотивов самоактуализированных людей я предложил понятия "метапотребности" и "метамотивы".)

Если свойственное человеку желание любви мы называем потребностью,

то стремление к самоактуализации следует обозначить каким-то иным понятием, ибо оно имеет слишком много характеристик, отличающих его от потребностей нижележащих уровней. Одна из самых существенных особенностей самоактуализации, представляющая наибольший интерес в контексте нашего обсуждения, состоит в том, что безопасность, любовь, уважение — это внешние для организма феномены, их нет в самом организме, и потому организм испытывает в них нужду. В основе, самоактуализации мы не найдем нехватки, дефицита, и потому ее

нельзя отнести к разряду нужд.

Самоактуализацию нельзя отнести к разряду внешних по отношению к организму феноменов, она необходима организму, но не так, как вода необходима дереву.

Самоактуализация это внутренний рост организма, это развитие тенденций, заложенных в нем, или, если говорить точнее, самоосуществление организма. Так же как дерево нуждается в воде, солнце и питании, точно так же человек нуждается в безопасности, любви и уважении, и он получает их из окружающей его действительности, из окружающей

среды. Именно с этой точки начинается развитие, или отдельное бытие. Любому дереву нужен солнечный свет и любому человеку нужна любовь, однако, удовлетворив эти элементарные потребности, каждое дерево и каждый человек развивается по-своему, в своей собственной манере, не похожей на способы развития других деревьев и других людей, используя эти универсальные удовлетворители для своих индивидуальных, уникальных целей. Одним словом, с этого момента организм развивается изнутри, он обретает независимость от внешних факторов.

Парадоксально, но высшим мотивом человеческого поведения является бегство от мотива, от функции, то есть чистое самовыражение. Или, скажем иначе, самоактуализация мотивирована потребностью в росте, а не потребностью в восполнении или устранении некоего дефицита. Это с "вторичная наивность", невинность мудрости, "состояние легкости" (295, 314. 315).

Человек может продвигаться в направлении самоактуализации, преодолевая менее "высокие", но более насущные проблемы, то есть он может сознательно и намеренно

стремиться к спонтанности. Таким образом, на высших уровнях человеческого развития дихотомия между преодолением и экспрессией, между функциональным и экспрессивным компонентами поведения стирается, трансцендируется, и именно человеческое старание становится дорогой к самоактуализации.

Внутренние и внешние
детерминанты

Характерной чертой
функционального поведения является

то, что оно в большей степени, чем экспрессивное поведение, определяется внешними детерминантами. Преодоление, как правило, представляет собой функциональную реакцию на некую критическую или проблемную ситуацию или на некую потребность, удовлетворение которой обеспечивается физической и/или культурной средой. В конечном итоге функциональное поведение, как мы уже видели, представляет собой попытку устранения внутреннего дефицита при помощи внешних удовлетворителей.

В отличие от функционального поведения, основные детерминанты экспрессивного поведения находятся в характере человека (см. ниже). Если функциональное поведение можно охарактеризовать как взаимодействие характера с непсихической реальностью, в результате которого происходит их взаимное приспособление, то экспрессивное поведение следует рассматривать как эпифеномен характера, как побочный его продукт. Таким образом, если первый тип поведения подчиняется и законам физического мира, и закономерностям

характерологической структуры индивидуума, то второй с преимущественно законам психологической, или характерологической реальности. Наглядной иллюстрацией этому тезису может стать искусство "ангажированное" и "свободное", "продажное" и "непродажное".

Из вышесказанного можно сделать несколько выводов. 1) Если мы хотим исследовать характер человека, то мы должны обратить внимание на его экспрессивное поведение. Достаточно обширный опыт использования проективных (или

экспрессивных) тестов подтверждает этот вывод. 2) Возвращаясь к извечному спору о том, что такое психология человека и с какой стороны за нее браться, мы можем смело заявить, что приспособительное, целенаправленное, мотивированное, инструментальное поведение с не единственным психологический феномен, требующий исследования. 3) Вычленение из общего континуума поведения функционального и экспрессивного компонентов имеет некоторое отношение к проблеме взаимоотношения психологии с другими науками. Нельзя отрицать

того факта, что изучение физического мира полезно с точки зрения лучшего понимания функционального поведения, но оно вряд ли прольет свет на природу экспрессивного поведения. Этот тип поведения, по-видимому, имеет сугубо психологическую природу, подчиняется своим собственным правилам и законам, и поэтому его следует изучать непосредственно, то есть при помощи психологических методов, остерегаясь использования методов других естественных наук.

Связь с научением

Функциональное поведение в своих чистых проявлениях, как правило, является продуктом научения, тогда как чисто экспрессивное поведение обычно не связано с научением. Нет нужды обучать человека чувству беспомощности, тому, как выглядеть здоровым или казаться глупым, как проявлять свой гнев или удивление. Но для того, чтобы ездить на велосипеде, мастерить книжные полки или зашнуровывать ботинки, человеку нужно поучиться, нужно овладеть определенными навыками и приемами. Различие между функциональным и экспрессивным поведением можно

проиллюстрировать, если провести аналогию с психологическими методиками с например, с тестами достижений, с одной стороны, и тестом Роршаха, с другой.

Функциональное поведение нуждается в подкреплении, человек прекратит свои действия, если увидит, что они не достигают желанного результата, тогда как экспрессивное поведение, как правило, не требует подкрепления или вознаграждения, не зависит от удовлетворения потребности.

Возможность контроля

Обусловленность функционального поведения внешними факторами, а экспрессивного — внутренними — проявляется также и в том, насколько подконтрольно поведение, насколько успешно справляются с этой задачей сознательные и бессознательные механизмы (сдерживание, подавление, вытеснение).

Экспрессивное поведение всегда спонтанно, оно почти не поддается контролю, его трудно скрыть, изменить, подделать, подавить. (Уже в самих понятиях "контроль" и "экспрессия" заложено противопоставление.) То же самое можно сказать и про мотивированное

самовыражение, о котором мы говорили выше. Даже несмотря на то, что такого рода самовыражение человек обретает в процессе обучения, постепенно освобождаясь от внутренних запретов, его спонтанность и свобода истинны, реальны и потому так же неподконтрольны, как естественные источники экспрессивного поведения.

Эмоциональные реакции, почерк, манера танцевать, петь, говорить все это примеры экспрессивных реакций, которые, если и попадают под контроль сознания, то лишь на

весьма короткое время. Человек не властен над своей экспрессией, критическое отношение к ней не может быть длительным с рано или поздно либо в силу усталости, либо из-за отвлечения внимания, либо по каким-то иным причинам контроль ослабнет, и верх снова возьмут глубинные, бессознательные, автоматические, характерологические детерминанты (6). Экспрессивное поведение нельзя назвать произвольным в полном смысле этого слова. Экспрессия отличается от преодоления еще и тем, что она не требует от человека усилий. Функциональное поведение

всегда сопряжено с некоторой долей напряжения, усилия. (Опять же оговорюсь, что творчество с это особый случай.)

Хочу заранее предостеречь от одной ошибки. Вас может одолеть искушение счесть спонтанность и экспрессивность заведомо полезными для организма характеристиками, а самоконтроль с напротив, заведомо вредоносным. Но это не так. Конечно, в большинстве случаев субъективное переживание спонтанности приносит человеку удовольствие, хотя бы потому, что предполагает заведомо большую

раскованность, искренность, легкость, чем старания контролировать свое поведение, и в этом смысле спонтанность полезна как для здоровья организма, так и для оздоровления взаимоотношений с другими людьми, о чем говорит, например, Джурард (217). Однако можно посмотреть на самоконтроль с иной точки зрения. Если мы представим его в образе сдержанности, то вряд ли сможем отрицать, что некоторые аспекты сдержанности вполне благоприятны и даже полезны для человека, не говоря уже о том, что иногда для успешного взаимодействия с

внешним миром человеку просто необходимо контролировать себя. Контроль не обязательно означает фрустрацию или отказ от удовольствий. Те способы самоконтроля, которые я называю "аполлиническими" вовсе не ставят под сомнение необходимость удовлетворения базовых потребностей; наоборот, они направлены на то, чтобы человек получил еще большее удовлетворение. К таким способам контроля я отношу отложенное удовлетворение (например, в сексуальных отношениях), грациозность (в танце или в

плавании), эстетизацию (например, в еде), стилизацию (например, в поэзии), соблюдение церемониала, сакрализацию и другие, которые позволяют человеку не просто делать что-то, а делать это хорошо.

Считаю нужным еще раз напомнить, что в здоровой личности гармонично сосуществуют обе эти тенденции.

Здоровый человек не только спонтанен. Он спонтанен и экспрессивен тогда, когда хочет быть спонтанным и экспрессивным. Он способен расслабиться, отказаться от самоконтроля, способен, что называется, расстегнуть пиджак,

когда находит это уместным. Но он умеет также контролировать себя, может отложить удовольствие на потом, он вежлив, он старается не обижать людей, умеет промолчать и умеет держать себя в руках. Он воплощает в себе и дионисизм, и аполлинизм, он способен быть стойком и эпикурейцем, экспрессивным и функциональным, сдержанным и раскованным, искренним и отчужденным, веселым и деловитым, он живет настоящим, но умеет думать о будущем. Здоровый, самоактуализированный человек поистине универсален; в отличие от среднестатистического

человека он реализует гораздо большую часть возможностей, заложенных в человеческой природе. Его арсенал реакций гораздо шире, чем у обычного человека, и он движется в направлении к абсолютной человечности, то есть к полному раскрытию своего человеческого потенциала.

Воздействие на среду

Функциональное поведение по своей природе — не что иное, как попытка изменить окружающий мир, и эта попытка, как правило, оказывается

более или менее успешной.

Экспрессивное поведение напротив, как правило, не стремится вызвать изменения окружающей среды, а если и приводит к таковым, то непреднамеренно.

Рассмотрим такой пример. Некий человек с предположим, коммерсант, хочет продать свой товар и вступает в разговор с потенциальным покупателем. Ясно, что в этой ситуации продавец сознательно направляет беседу в нужное ему русло, приводит различные аргументы, чтобы заставить собеседника приобрести у него

товар. Однако манера общения нашего коммерсанта неприятна, он слишком навязчив (или недружелюбен, или высокомерен), и это вызывает у его собеседника желание поскорее отделаться от него. На этом примере мы видим, что экспрессивные аспекты поведения могут определенным образом воздействовать на ситуацию, однако нужно отметить, что наш коммерсант вовсе не стремился к столь нежеланным для себя эффектам, он не старался быть навязчивым или высокомерным и, скорее всего, так и не понял, что произвел на своего собеседника

плохое впечатление. Отсюда мы можем заключить, что даже если экспрессивное поведение воздействует на внешнюю действительность, то воздействие это имеет немотивированный, непреднамеренный, эпифеноменальный характер.

Средства и цели

Преодоление, или

функциональное поведение, всегда носит инструментальный характер, всегда служит средством достижения

некой цели. И наоборот с всякое целенаправленное поведение (за исключением тех случаев, когда человек сознательно, добровольно отказывается от преодоления) следует считать функциональным.

Различные формы экспрессивного поведения либо не имеют никакого отношения к средствам и целям (например, почерк), либо сами по себе являются целью (например, пение, танец, игра на фортепьяно и т.п.).³⁰ Подробнее мы остановимся на этом вопросе в главе 14.

Поведение и сознание

Акты чистой экспрессии не осознаются человеком или осознаются только частично. Обычно человек не отдает себе отчета в том, как он ходит, как стоит, как улыбается и как смеется. Мы обращаем внимание на эти вещи только тогда, когда разглядываем фотографии, просматриваем домашние видеозаписи, или же когда кто-нибудь поправляет или передразнивает нас. Но это скорее исключения, нежели правило. Осознанные акты экспрессии, такие

как выбор одежды, прически, мебели, следует рассматривать как примеры смешанного поведения, в котором присутствует изрядный элемент функциональности.

Функциональное поведение, как правило, осознается полностью, хотя иногда, в крайне редких случаях может иметь неосознанный характер.

САМООСВОБОЖДЕНИЕ И
КАТАРСИС. НЕЗАВЕРШЕННЫЕ
АКТЫ. СИНДРОМ РАЗВЕДЧИКА

Есть особый тип поведения, в котором объединяются экспрессивная природа и функциональный смысл. Несмотря на свою экспрессивность, оно исполняет определенные функции, а порой становится сознательным выбором организма. Я говорю о тех поведенческих актах, которые Леви называл актами освобождения. Примеры, которыми проиллюстрировал этот тип поведения сам Леви (271), кажутся мне несколько технократичными, поэтому позволю себе привести более подходящий, на мой взгляд, пример. Мне кажется, что наиболее

наглядным образом этот тип поведения обнаруживается в ругательствах, непроизвольно слетающих с уст человека, или в ситуациях, когда человек, оставшись наедине с собой, дает волю своему гневу и ярости. Всякое ругательство, несомненно, экспрессивно, поскольку выражает состояние организма. Это не функциональный акт, потому что он не имеет своей целью удовлетворение базовой потребности. Он приносит человеку удовлетворение, но удовлетворение особого рода. Такие поведенческие акты вызывают изменения в состоянии организма, но изменения

эти носят эпифеноменальный

характер, выступают как побочный продукт поведения.

Мне думается, что подобного рода акты освобождения можно определить как поведение, способствующее устранению внутреннего дискомфорта в организме, снятию внутреннего напряжения. Такое поведение 1) позволяет завершить незавершенный акт, 2) снимает накопившуюся враждебность, тревогу, возбуждение, радость, восторг, экстаз и другие аффекты, перенапрягающие ресурсы организма, позволяет им выплеснуться в экспрессивно-

двигательном акте, а также 3) является одной из форм "чистой" активности, активности ради активности, в которой не может себе отказать ни один здоровый организм. То же самое можно сказать о самораскрытии (217).

Вполне возможно, что катарсис как форма психотерапии, о которой говорили Брейер и Фрейд, в сущности является лишь несколько более сложным вариантом вышеописанного поведения. Катарсис также можно определить как полное (и в известном смысле несущее удовлетворение)

высвобождение сдержанного, незавершенного акта, как поток воды, спущенной из запруды. Наверное, любое признание, любую форму самообнажения можно рассматривать как акт освобождения. Быть может, даже столь специфический феномен как психоаналитический инсайт подпадает под это определение; если бы мы достаточно хорошо изучили этот феномен, то, вероятно, с полным правом рассматривали бы его как акт освобождения или акт завершения.

Не следует путать вышеописанный тип поведения, который берет свое начало из стремления к завершению незавершенного акта или серии актов, с персеверативным поведением, которое представляет собой исключительно функциональную реакцию организма на возникшую угрозу. Персеверативное поведение детерминировано угрозой базовым, парциальным и/или невротическим потребностям, и потому его следует рассматривать в рамках теории мотивации, тогда как представленный здесь тип поведения скорее должен быть отнесен к

разряду идеомоторных феноменов, которые, в свою очередь, тесно связаны с такими нейрофизиологическими переменными, как уровень сахара в крови, количество выделяемого адреналина, возбудимость вегетативной нервной системы и рефлексы. То есть для того, чтобы понять, почему пятилетний ребенок получает такое удовольствие, прыгая на пружинном матрасе, нет нужды исследовать его мотивационную жизнь, достаточно просто вспомнить, что существуют такие физиологические состояния, которые требуют моторного

выражения. Когда человек не имеет возможности выразить себя, когда он вынужден скрывать свою истинную природу, когда он не может быть самим собой, он чувствует примерно такое же напряжение, как разведчик в тылу врага. Естественность, искренность, безыскусность гораздо менее утомительны, чем притворство и фальшь.

РЕПЕТИЦИОННЫЙ СИНДРОМ;

НАСТОЙЧИВОЕ И БЕЗУСПЕШНОЕ
ПРЕОДОЛЕНИЕ;

"ОБЕЗВРЕЖИВАНИЕ" ПРОБЛЕМЫ

Повторяющиеся ночные кошмары невротика, еженощные пробуждения пугливого ребенка (или взрослого человека), неспособность ребенка отвлечься от своих страхов, тики, ритуалы и прочие символические акты, диссоциатив-ные акты, невротические "выплески" с все это проявления репетиционного синдрома (от лат. *repetitio* с повторение), о котором я считаю нужным порассуждать особо.³¹ О важности данного феномена говорит хотя бы тот факт, что Фрейд, когда

столкнулся с ним, вынужден был внести коррективы в некоторые из базовых положений своей теории. После него к этой проблематике обращались такие исследователи, как Фенихель (129), Куби (245), Касании (223), их соображения могут помочь нам понять природу данного феномена. По мнению этих авторов, поведенческие акты репетиционного круга можно рассматривать как настойчивые потуги с иногда успешные, но чаще тщетные с разрешить практически неразрешимую проблему. В качестве примера, хорошо иллюстрирующего этот тезис, представьте себе

повергнутого на ковер борца. До тех пор, пока у него остаются силы, он старается подняться на ноги, хотя прекрасно понимает, что, поднявшись, будет снова уложен противником на ковер. Иначе говоря, в основе этих поведенческих актов лежит упрямое и почти безнадежное желание организма овладеть ситуацией. Исходя из этого положения, мы должны рассматривать их как особую форму преодоления или, по крайней мере, как попытку такого преодоления. Эти акты отличаются от простых персевераций и тем более от актов освобождения, с феномен

освобождения не предполагает преодоления, освобождение лишь завершает незавершенное и разрешает неразрешенное.

Впечатлительный ребенок, напуганный сказкой о сером волке, будет снова и снова мысленно возвращаться к напугавшему его образу, тема волков будет всплывать в его играх, разговорах, вопросах, фантазиях, рисунках. Можно сказать, что таким образом ребенок пытается "обезвредить" проблему, сделать ее менее болезненной. Чаще всего он достигает желанного результата, многократно представляя себе

страшный образ, он постепенно привыкает к нему, перерабатывает и перестает бояться его, узнает способы защиты, пробует различные приемы, которые должны помочь ему стать хозяином положения, совершенствует удачные и отказывается от неудачных и т.д. и т.п.

Логично было бы заключить, что навязчивость исчезает с исчезновением причины, вызвавшей ее. Однако, как в таком случае объяснить тот факт, что иногда навязчивость не желает отступить? Видимо, нужно признать, что

индивидууму, несмотря на все его старания, не всегда удастся победить ее, не всегда удастся стать хозяином положения.

По-видимому, люди, у которых не сформировано базовое чувство уверенности, люди, постоянно ощущающие угрозу, не умеют красиво проигрывать. Здесь уместно было бы вспомнить эксперименты Овсянкиной (367) и Зейгарник (493), посвященные изучению персеверации незавершенных действий или, иначе говоря, персеверации неразрешенных проблем. Исследователи пришли к

выводу, что эта тенденция возникает только тогда, когда существует угроза личности, когда поражение означает для человека утрату безопасности, уверенности в себе, самоуважения и тому подобных вещей. Учитывая данные этих исследований, мы можем внести в нашу формулировку одно существенное уточнение. Навязчивость, то есть безуспешные попытки преодоления, неизбежны тогда, когда существует угроза базовым потребностям организма, когда организм не в состоянии устранить эту угрозу.

Разделив персеверации на экспрессивные и функциональные, мы не только получим два подкласса поведенческих актов, но и увеличим общий объем актов, которые можно назвать персеверативными.

Например, к разряду "экспрессивных персевераций" или "завершающих актов" мы отнесем не только акты освобождения, но и моторные выплески напряжения, различные формы выражения возбуждения, как приятного, так и неприятного для организма, и широкий ряд идеомоторных тенденций в целом. Следуя той же логике, под рубрикой "навязчивое преодоление" можно (и

даже полезно) объединить такие феномены, как непреодоленное чувство обиды или унижения, бессознательное чувство зависти и ревности, настойчивые попытки компенсировать некогда пережитое унижение, компульсивное стремление к частой смене партнеров у скрытых гомосексуалистов и прочие тщетные усилия, направленные на устранение угрозы. Я позволю себе смелое предположение и заявлю, что, пересмотрев некоторые концептуальные положения теории неврозов, мы в конце концов придем к выводу, что и сам невроз с это не

что иное, как неэффективная, безуспешная попытка преодоления.

Безусловно, все вышесказанное еще не означает, что отныне отпадает необходимость в дифференциальной диагностике. Для того, чтобы помочь конкретному пациенту, страдающему навязчивыми ночными кошмарами, мы должны определить, является его кошмар экспрессивным, функциональным или природа этого кошмара двойственна. Ниже я приведу примеры, почерпнутые мною из работы Мюррея (353).³²

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕВРОЗА

Мы постепенно приходим к пониманию того, что классический невроз в целом, так же как и любой отдельный невротический симптом, имеет функциональную природу. Фрейд, несомненно, внес огромный вклад в науку, показав, что невротический симптом имеет функции и цели и может вызывать эффекты самого разного рода (первичная выгода).

Однако, к нашему несчастью, к разряду невротических оказались

приписанными не только функциональные, но и экспрессивные симптомы. Мне же представляется, что во избежание путаницы было бы полезно уточнить само понятие невротической симптоматики. Я предлагаю называть невротическими только такие поведенческие проявления, которые несут в себе ту или иную функцию, поведение же экспрессивного характера стоило бы обозначить каким-то иным понятием (см. ниже).

Существует довольно простой способ, по крайней мере, с точки зрения теории

с признак, позволяющий нам отличить истинно невротические симптомы, то есть симптомы функциональные, целенаправленные, от симптомов псевдоневротических, симптомов экспрессивной природы. Если симптом несет в себе некую функцию, если он что-то делает для человека, то очевидно, что человеку будет трудно отказаться от него. Предположим, что мы нашли способ полностью освободить пациента от невротических симптомов. Вряд ли такая процедура принесет ему облегчение, скорее она причинит ему вред, так как может обострить его тревогу или иные болезненные

переживания. Это все равно что вынуть часть фундамента из-под дома. Даже если эта часть не столь прочна, как соседняя, она, хорошо или плохо, но поддерживает здание, и решительно изъясв ее, мы рискуем разрушить все строение.³³

Однако, если симптом не функционален, если он не имеет жизненно важного значения для организма, его устранение не причинит вреда пациенту, скорее наоборот и оно пойдет ему на пользу. Симптоматическую терапию, как правило, критикуют на том основании, что она игнорирует

взаимосвязь симптомов.

Болезненный симптом, на первый взгляд самостоятельный, на самом деле может играть жизненно важную роль для целостности психической организации пациента, и потому терапевт не имеет права "изымать" симптом, не уяснив его значение.

Из этого положения закономерно вытекает другое. Если симптоматическая терапия действительно опасна, когда мы имеем дело с истинно невротическими симптомами, то она же совершенно безвредна, когда мы имеем дело с экспрессивной

симптоматикой. Устранение симптома экспрессивного характера не причиняет пациенту вреда, напротив, оно может облегчить его состояние. Это означает, что симптоматическая терапия может найти гораздо более широкое применение, нежели предписывает ей психоанализ (463, 487). Многие гипнотерапевты и поведенческие терапевты считают, что опасность симптоматической терапии сильно преувеличена.

На основании всего вышеизложенного закономерно заключить, что традиционное

понимание неврозов страдает
чрезмерной упрощенностью. В
общей картине симптоматики
невроза всегда можно обнаружить
как функциональные, так и
экспрессивные симптомы, и мы
должны научиться различать их,
отделять одни от других, как
отделяем причину от следствия. Так,
например, причиной многих
невротических симптомов бывает
чувство беспомощности, такую
симптоматику следует рассматривать
как реактивное образование, с
помощью которого человек пытается
преодолеть ощущение
беспомощности или хотя бы сжиться

с ним. Реактивное образование, безусловно, функционально, но само чувство беспомощности экспрессивно, оно не приносит человеку пользы, оно не выгодно для него. Оно предстает перед организмом как данность, и человеку не остается ничего другого, как реагировать на эту данность.

КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ
ПОВЕДЕНИЕ;

БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

Иногда мы сталкиваемся с тем, что все попытки организма преодолеть угрозу терпят крах. Так бывает, когда внешняя угроза слишком велика или когда защитные системы организма слишком слабы, чтобы противостоять угрозе.

Гольдштейн первым провел глубокий анализ симптоматики пациентов, страдающих травматическими повреждениями мозга, и показал разницу между функциональными реакциями, или реакциями, направленными на преодоление угрозы, и катастрофическим

поведением, возникающим в результате невозможности преодоления этой угрозы.

Катастрофическое поведение обнаруживается также у пациентов, страдающих фобиями (260) и тяжелыми посттравматическими невротическими (222). Наверное, с еще большей наглядностью он проявляется у невротизированных крыс, у которых оно принимает форму лихорадочного поведения (285). Конечно, этих крыс нельзя назвать невротиками в строгом смысле этого слова. Невроз — это болезненный способ организации

поведения, тогда как поведение этих животных абсолютно дезорганизовано.

Другой характеристикой катастрофического поведения является его антифункциональность, нецеленаправленность; другими словами, оно скорее экспрессивно, нежели функционально.

Следовательно, такое поведение нельзя назвать невротическим, для его обозначения стоило бы использовать другие термины.

Можно назвать его катастрофическим, можно дезорганизованным, можно

попытаться найти какое-то иное название. Однако вы можете предпочесть иную точку зрения на эту проблему, например, ту, что предлагает в своей работе Кли (233).

Еще одним примером такого рода экспрессии, в корне отличной от невротического преодоления, является глубокое чувство безнадежности или уныния, характерное для людей и обезьян (304), вынужденных жить в условиях хронической депривации, обреченных на бесконечные разочарования. В какой-то момент эти люди (и обезьяны) просто

перестают сопротивляться обстоятельствам, однажды они понимают, что борьба бессмысленна. Им не на что надеяться, а значит, не за что бороться. Вполне возможно, что апатия шизофреника объясняется этим же чувством безнадежности, а следовательно, ее следует интерпретировать не как форму преодоления, а как отказ от преодоления. Мне кажется, что апатия как симптом кардинально отличается от буйного поведения кататонического шизофреника или бредовых идей параноидного пациента. Буйство и бред очевидно функциональны; это реакции,

направленные на преодоление, они свидетельствуют о том, что организм сопротивляется болезни, что он не утратил надежды. В теории это может означать, что прогноз при кататонических и параноидных формах будет более благоприятным, чем при простой форме шизофрении, и практика подтверждает это предположение.

Так же дифференцированно следует подходить к интерпретации суицидальных попыток, к анализу поведения смертельно больных людей и к анализу отношения пациента к болезни. В этих

ситуациях отказ от преодоления также значительно снижает вероятность благоприятного исхода.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Дифференциация поведения на функциональное и экспрессивное может оказаться особенно полезной в сфере психосоматической медицины. Именно этой области знания наивный детерминизм Фрейда нанес наибольший вред. Ошибка Фрейда заключалась в том, что он предполагал за поведением

обязательную взаимосвязь с "бессознательной мотивацией". Обнаруженный им феномен так называемых ошибочных действий он интерпретировал исключительно с точки зрения бессознательных мотивов, словно не замечая существования иных детерминант поведения. Он обвинял в антидетерминизме любого, кто только предполагал возможность существования иных источников забывания, оговорок и описок. Многие психоаналитики и по сей день склонны объяснять поведение человека исключительно действием бессознательных мотивов. Следует

признать, что при анализе невротозов предвзятость психоаналитиков не так вопиющая, поскольку практически все невротические симптомы действительно имеют под собой бессознательную мотивацию (разумеется, наряду с другими детерминантами).

Однако в психосоматической медицине такой подход породил страшную неразбериху. Очень многие соматические реакции не несут в себе никакой функции, очевидной цели, они не имеют под собой никакой мотивации с ни бессознательной, ни осознанной.

Такие симптомы как повышенное кровяное давление, запор, желудочная язва и т.п., скорее всего, являются эпифеноменами, побочными продуктами сложной цепи физических и соматических процессов. Ни один язвенник не стремился заработать язву, не нуждался в ней; его болезнь не несет ему прямой выгоды. (Я пока оставляю в стороне вопрос о вторичной выгоде.) А вот в чем он действительно нуждался, так это в том, чтобы скрыть от окружающих свою пассивность или подавить свою агрессию или соответствовать неким идеалам. Эти цели могут быть

достигнуты только ценой соматического здоровья, но эта цена всегда неожиданна для человека, он не предвидит ее. Другими словами, психосоматические симптомы не приносят человеку той (первичной) выгоды, какую приносят невротические симптомы.

Блестящий пример тому с исследование Данбер (114), доказавшее, что существует особый тип людей, склад личности которых увеличивает риск травмы. Эти люди настолько беспечны, настолько неосмотрительны, что поскользываются, запинаются и

падают на ровном месте, получая при этом различного рода переломы и вывихи. Они не ставят перед собой задачи сломать руку или ногу, эти переломы с не цель этих людей, а рок, довлеющий над ними.

Впрочем, некоторые исследователи допускают гипотетическую возможность того, что соматические симптомы приносят человеку определенную выгоду, но я бы сказал, что эти симптомы правильнее было бы отнести к разряду конверсионных или невротических симптомов. Если же соматический симптом возникает в результате некоего невротического

процесса, как неподвижная соматическая расплата за него, он требует иного названия; его имеет смысл назвать, например, физионевротическим или экспрессивно-соматическим. Не стоит смешивать побочные продукты невротического процесса с самим процессом.

Прежде чем закончить обсуждение этой темы, считаю нужным упомянуть о наиболее выразительном классе симптомов. Это симптомы, которые отражают генерализованные, организмические состояния человека, такие как

депрессия, хорошее здоровье, активность, апатия и т.п. Если человек подавлен, то он подавлен весь, целиком. И совершенно очевидно, что запор в данном случае является не функциональным, а экспрессивным симптомом (хотя у некоторых пациентов даже запор может стать целенаправленным поведенческим актом, например, ребенок настойчиво отказывается испражняться, демонстрируя тем самым бессознательную враждебность по отношению к назойливым приставаниям матери). То же самое можно сказать об утрате аппетита и о мутизме, нередко

сопровождающих апатию, о хорошем мышечном тоне здорового человека, о нервозности неуверенного в себе человека.

Возможность двойкой интерпретации психосоматических расстройств прекрасно продемонстрирована в работе Сонтага (433). Автор исследовал пациентов с кожными заболеваниями. Он рассказывает о пациентке, страдавшей сильной угревой сыпью. Манифестация и троекратные повторные возникновения этого симптома по времени совпадали с эпизодами

тяжелого эмоционального стресса и конфликта, связанного с сексуальными проблемами. В каждом из трех эпизодов утри как нарочно появлялись на лице и теле женщины накануне сексуального контакта. Вполне возможно, что женщина бессознательно желала оказаться неприглядной для того, чтобы избежать сексуального контакта; возможно также, что она таким образом наказывала себя за свои прошлые прегрешения. Другими словами, сыпь могла выступать как функциональный, невротический симптом, симптом, несущий определенную выгоду пациентке. Но

убедительных аргументов в пользу такой интерпретации у нас нет; да и сам Сонтаг допускает, что вся эта история вполне может быть цепью случайных совпадений.

Можно также предположить, что угревая сыпь была выражением генерализованного организмического нарушения, вызванного конфликтом, стрессом, тревогой, что в ее появлении был элемент экспрессии. Нужно сказать, что работа Сонтага весьма необычна, и ее необычность состоит именно в том, что автор чутко уловил ту основополагающую дилемму, которая обязательно встает

перед исследователем при анализе такого рода случаев; Сонтаг допускает возможность альтернативной интерпретации симптома с рассмотрения его и как функционального, и как экспрессивного. Большинство же авторов, не располагая даже тем количеством данных, которыми располагал Сонтаг, не утруждают себя рассмотрением альтернатив и либо смело объявляют симптом невротическим, либо с не меньшей решительностью заявляют, что в нем нет ничего невротического.

Очень часто мы склонны видеть потаенный смысл в том, что на самом деле не больше, чем простое совпадение. Для лучшего понимания того, почему симптомы требуют особой осторожности при интерпретации, хочу в качестве примера привести один случай, о котором я где-то читал. Пациент, женатый мужчина, завел интрижку на стороне, в связи с чем испытывал мучительные угрызения совести. Мало того, каждый раз после сексуальной близости с любовницей у него на теле высыпала сыпь. Судя по настроению, которое царит ныне в медицинских кругах, можно

предположить, что очень многие врачи сочли бы эту сыпь невротическим симптомом, они заявили бы, что мужчина таким образом наказывает себя. Однако внимательный осмотр пациента показал возможность менее замысловатого объяснения. Оказалось, что кровать его любовницы кишела клопами!

СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ КАК САМОВЫРАЖЕНИЕ

Дифференциация поведения на два класса поможет нам лучше понять

процесс свободных ассоциаций. Если вы следом за мной придете к выводу, что свободные ассоциации *s* по сути своей экспрессивный феномен, вы поймете, в чем причина действенности этого метода.

Если задуматься, то вся эта глыба психоанализа, огромное количество теорий, созданных на его основе, и методик, рожденных им, держится на единственной процедуре *s* на методе свободных ассоциаций. В связи с этим кажется просто невероятным, что эта процедура так плохо изучена. Исследований по этой проблеме практически не проводится, она так

и не стала предметом серьезного научного обсуждения. Мы знаем, что свободные ассоциации приводят к катарсису и инсайту, но до сих пор можем лишь гадать, отчего так происходит.

Для начала обратимся к проективным тестам, таким как тест Роршаха, поскольку они являются собой наглядный и всем известный образец экспрессии. Образы, о которых сообщает пациент в процессе тестирования, не имеют целью решить какую-то проблему, они просто отражают его взгляд на мир. Поскольку экспериментальная

ситуация почти не структурирована, и потому мы можем быть уверены в том, что образы, сообщаемые пациентом, почти всецело детерминированы структурой его характера и почти совсем не детерминированы требованиями внешней ситуации. Отсюда мы можем заключить, что имеем дело с актом экспрессии, а не преодоления. Именно поэтому, на основании содержания этих образов, мы вправе делать выводы о характере пациента.

Мне кажется, что метод свободных ассоциаций несет в себе тот же смысл и может быть использован в

тех же целях, что и тест Роршаха. Метод свободных ассоциаций, так же как тест Роршаха, наилучшим образом работает в неструктурированной ситуации. Если мы согласимся, что в основе свободы свободного ассоциирования лежит отказ от диктата внешней реальности, реальности, которая требует от человека подчинения сиюминутной конкретике, законам физического, а не психического мира, то мы поймем, почему проблема адаптации с такой обязательностью навязывает индивидууму целеполагание. Проблема адаптации активизирует и

делает насущными те возможности организма, которые помогают ему преодолеть требования насущного. Насущное становится организационным принципом, в соответствии с которым разнообразные возможности организма актуализируются именно в той последовательности, которая единственно возможна и необходима для решения этой внешней задачи.

Говоря о структурированной ситуации, мы имеем в виду ситуацию, логика которой предопределяет и направляет реакции организма. Совсем другое

дело с неструктурированной
ситуация. В неструктурированной
ситуации внешняя реальность не
столь важна, не столь значима для
организма. Она не предъявляет к
организму ясно выраженных
требований, не указывает ему на
единственно возможный,
единственно "правильный" ответ.
Именно в этом смысле
неструктурирован тест Роршаха, все
реакции организма в данном случае
равновозможны и одинаково верны.
Проблема, встающая перед
испытуемым, разглядывающим пятна
Роршаха, прямо противоположна
проблеме студента,

всматривающегося в чертеж, сопровождающий геометрическую задачу; ситуация, в которой оказался студент, настолько жестко структурирована, что в ней возможен лишь один-единственный, правильный ответ, который никак не связан с мыслями, чувствами и надеждами человека.

Все вышесказанное с полным правом можно повторить и относительно метода свободных ассоциаций, быть может, даже с большей убедительностью, так как здесь пациенту не предлагается никакого стимульного материала. Перед ним

не поставлено никакой конкретной задачи, никакой конкретной цели, наоборот, он должен избегать любого целеполага-ния. Только тогда, когда пациент в конце концов научается ассоциировать легко и свободно, когда он сможет "выдать" те образы, мысли, воспоминания, которые проносятся в его сознании, не подвергая их цензуре, не пытаясь связать логически, только тогда они перестают быть ответом на внешний стимул и становятся отражением его характера, и чем меньше проступает в его ответах внешняя реальность, тем выше экспрессия, представленная в них. Совершенный

испытываемый излучает эти ассоциации из самой сердцевины личности, из ее ядра, в котором заключена его сущность.

Все ассоциации индивидуума будут детерминированы только его потребностями, фрустрациями и установками, то есть его личностной структурой. То же самое можно сказать и о сновидениях: их также следует считать выражением характерологической структуры индивидуума, так как внешняя реальность не оказывает практически никакого влияния на содержание сновидений. Тики,

нервозность, оговорки, ошибки, забывание, хотя и функциональны по своей природе, тоже содержат экспрессивный компонент.

Значение свободных ассоциаций состоит в том, что они обнажают суть человека. Ориентация на достижение, на разрешение проблемы, на преодоление с все это лишь поведенческие феномены, феномены, связанные с адаптацией личности, детерминированные требованиями внешней реальности, тогда как структура личности в большей степени детерминирована законами психической реальности,

нежели законами логики или физической среды. Фрейдовское Эго, именно оно непосредственно связано с реальностью и поэтому, чтобы успешно взаимодействовать с ней, должно подчиняться ее законам.

Для того, чтобы добраться до сердцевины личности, для того, чтобы проникнуть в суть человека, нужно ослабить, если не исключить полностью, детерминирующее воздействие реальности и законов логики. Именно для этого психоаналитику и его пациенту нужны тихая комната, кушетка и благожелательная атмосфера;

устремляясь именно к этой цели они пытаются освободиться от всех запретов и обязательств, которые возложила на них культура. Только тогда, когда пациент научается выражать свою сущность словами, когда слова теряют свое функциональное значение, только тогда мы можем наблюдать все благотворные эффекты метода свободных ассоциаций.

Отдельная проблема теоретического плана встает перед нами, когда мы приступаем к изучению преднамеренных или сознательных актов экспрессии. Давно замечено,

что такие акты могут выполнять функцию своего рода обратной связи, вызывая изменения в характерологической структуре человека. Довольно часто, работая со специально отобранными для этого людьми, я обнаруживал, что если регулярно просить человека изобразить какое-то качество или эмоцию (храбрость, нежность, гнев и т.д.), то в конце концов человеку все легче проявлять эти качества в реальных ситуациях, ему все легче на самом деле быть храбрым, нежным или сердитым. Как правило, испытуемые, отбираемые для подобных терапевтических

экспериментов, с это люди, в личности которых исследователь почувствовал те или иные подавленные тенденции. В таких случаях сознательная экспрессия способна изменить человека.

И последнее, что я хочу сказать по этому поводу. Я убежден, что высшей формой выражения своеобразия личности является искусство. Любая научная теория, любое открытие, любое изобретение в большей мере детерминировано требованиями внешней ситуации, нежели уникальной природой ее автора. Не родился Менделеев, кто-нибудь другой

обязательно составил бы периодическую таблицу химических элементов. Но полотна Сезанна могли выйти только из-под кисти Сезанна. Только художник незаменим.

ГЛАВА 11

САМОАКТУАЛИЗИРОВАННЫЕ
ЛЮДИ: ИССЛЕДОВАНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ОТ АВТОРА

Исследование, о котором пойдет речь в этой главе, во многом необычно. Оно не планировалось так, как обычно планируются научные исследования, оно не было продиктовано каким-то социальным заказом, я провел его из чистого любопытства, желая разрешить те нравственные, этические и научные проблемы, которые волновали меня в ту пору. Мне хотелось открыть нечто новое для себя, я вовсе не думал удивить мир или доказать что-то своим недругам.

Однако совершенно неожиданно для меня результаты этого исследования оказались столь впечатляющими, содержали в себе столько информации, что я считаю необходимым рассказать о нем, даже несмотря на все его методологические изъяны.

Есть еще одно соображение, которое заставляет меня вынести на суд общественности результаты этого сугубо приватного исследования. Мне думается, что проблема психологического здоровья настолько актуальна сейчас, что

любые предположения, любые гипотезы, любые данные, даже самые спорные, могут иметь огромную эвристическую ценность. В принципе, такого рода исследования очень сложны, сложны именно потому, что исследователю в этой области особенно сложно избежать влияния своих собственных взглядов, предубеждений и заблуждений. Но если и дальше ждать абсолютно точных, надежных, достоверных данных, то мы рискуем никогда не сдвинуться с мертвой точки. Я убежден, что нам не остается ничего другого, как безбоязненно шагнуть в

неизвестность, в полную темноту и на ощупь брести в ней, избирая то одно, то другое направление, пока в конце концов впереди не забрезжит свет. У нас есть только один выбор: либо тащиться, либо бездействовать, отказаться от исследования проблемы. Убедив себя подобными аргументами, я выношу на суд читателя результаты своего исследования, питая надежду, что они прольют некоторый свет на поставленную проблему, и приношу все необходимые извинения тем, кто озабочен в первую очередь проблемами валидно-сти,

надежности или
репрезентативности.

МЕТОД ОТБОРА ИСПЫТУЕМЫХ

Я отбирал испытуемых из числа своих знакомых и друзей, а также из общественных деятелей и исторических персонажей. Кроме того, я провел скрининговое исследование на трех тысячах студентов колледжа, но только один из них стал моим испытуемым, и еще десяток студентов или около того я отнес к разряду потенциальных испытуемых ("растущие личности").

Исходя из этого, я вынужден был заключить, что самоактуализация в том виде, в каком она обнаруживается у людей старшего возраста, для молодых, развивающихся людей в нашем обществе, практически невозможна.

В соответствии с этим заключением, я несколько упростил задачу и совместно с Е. Раскиным и Д. Фридманом начал искать среди студентов колледжа относительно здоровых людей. Мы определили для себя, что отберем 1% студентов этого колледжа, отличающихся особым

здоровьем. Через два года мы были вынуждены прервать наше исследование, но, даже не будучи законченным, оно позволило нам получить большое количество данных, ценных для клинической практики.

Мне бы хотелось привести в качестве примера идеального испытуемого какого-нибудь героя литературного произведения, но мне так и не удалось найти среди них героя нашего времени и нашей культуры (и этот факт сам по себе наводит на размышления).

Исходное клиническое определение самоактуализированной личности, на базе которого мы отбирали испытуемых, состояло из позитивного и негативного критериев. В качестве негативного критерия мы избрали отсутствие неврозов, психозов, психопатических черт характера, а также выраженных невротических или психопатических тенденций. Каждый случай психосоматического заболевания исследовался нами отдельно с подробно и тщательно. Всегда, когда это было возможно, мы использовали тест Роршаха, но очень скоро поняли, что он больше подходит для

выявления скрытой психопатологии, чем для диагностики здоровья. В качестве позитивного критерия мы приняли наличие признаков самоактуализации с этот набор симптомов до сих пор точно не определен. В самом общем виде мы определяли самоактуализированного человека как индивидуума, сумевшего реализовать свои таланты, способности, потенции.

Самоактуализированный человек постоянно находится в процессе самовоплощения, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: "Так стань же тем, кем можешь стать!". Эти люди развивают или

развили потенции, заложенные в их природе (148, 160, 347, 398), и идиосинкратические, и общевидовые потенции.

Позитивный критерий предполагает не только удовлетворенность базовых потребностей (в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении), но и удовлетворение потребностей когнитивного уровня с потребности в познании и понимании, а иногда и способность человека подчиниться им. Другими словами, все отобранные нами испытуемые не только были уверенными в себе, добрыми,

благожелательными, уважаемыми людьми, они обладали глубоко личными философскими, религиозными и аксиологическими убеждениями. Мы пока не знаем, является ли базовое удовлетворение достаточным условием самоактуализации, или оно не более чем ее необходимая предпосылка.

В целом технику отбора, использованную нами, можно определить при помощи математического термина итерация, то есть многократное повторение одной и той же операции. Предварительно мы опробовали эту

технику при исследовании таких личностных синдромов, как самооценка и тревожность (см. Приложение В). В ходе беседы с испытуемыми мы спрашивали их, как они понимают самоактуализацию, и таким образом собрали множество субъективных, житейских определений исследуемого нами синдрома. Затем мы сопоставили эти определения и вывели более точное, но все же еще не научное определение, при этом мы попытались избавиться от всех логических и фактических несоответствий, которыми грешат житейские определения (это

предварительное исследование мы называем лексикографической стадией исследования).

На основе уточненного житейского определения мы отобрали первые две группы испытуемых, соответственно с высоким и низким показателями самоактуализации. Мы всесторонне обследовали этих людей, и на основе результатов нашего клинического исследования уточнили первоначальное определение самоактуализации, получив, таким образом, клиническое определение синдрома. Опираясь на новое определение, мы произвели

повторный отбор испытуемых, получив новую группу высокоактуализированных людей, в которую вошли несколько человек, первоначально отвергнутых нами. Эту группу мы вновь обследовали с помощью клинических методов, присовокупив к ним несколько экспериментальных методов, и это позволило нам еще тоньше определить искомое понятие, модифицировать, уточнить и расширить его сугубо клиническое определение. На основе этого нового определения еще раз была отобрана группа испытуемых, и вся процедура повторилась вновь. Таким образом,

первоначально расплывчатое, ненаучное, народное понимание самоактуализации становилось все более и более четким, все более операциональным, а следовательно, и более научным.

Разумеется, процесс коррекции определения не был столь гладким, как это может показаться на первый взгляд. Нам постоянно приходилось вносить те или иные поправки, вызванные соображениями как теоретического, так и практического характера. Так, например, мы довольно скоро обнаружили, что житейское определение

самоактуализации предъявляет чрезмерно высокие, слишком нереалистичные требования к человеку. Поэтому мы перестали сгоряча отвергать испытуемых, которых хотя бы с небольшой натяжкой можно было отнести к разряду самоактуализированных личностей, у которых обнаруживались лишь отдельные, незначительные изъяны и недостатки, или, говоря другими словами, мы поняли, что совершенство не может быть критерием самоактуализации, так как совершенных людей, по-видимому, просто не существует.

Другая проблема заключалась в том, что далеко не во всех случаях нам удавалось получить необходимую для клинического исследования полную и всеобъемлющую информацию о человеке. Некоторые из испытуемых, узнав о цели исследования, приходили в замешательство, смущались, становились скованными или же поднимали нас на смех и отказывались участвовать в эксперименте. Учтя этот негативный опыт, мы стали обследовать своих испытуемых, особенно пожилых людей, косвенными методами, а честно говоря с методами

полупартизанскими. Только молодых людей мы изучали непосредственно.

Поскольку нашими испытуемыми были конкретные живые люди, имена которых мы не вправе называть, то мы не смогли соблюсти два требования из тех, что обычно предъявляются к научному исследованию, а именно: воспроизводимость исследования и доступность данных, на основе которых делаются заключения. Эти изъяны отчасти скомпенсированы тем фактом, что в число наших "испытуемых" попали много широко известных людей и исторических

личностей, кроме того, мы провели дополнительное исследование на молодых людях и детях, и эти данные могут быть обнародованы.

В результате предварительного исследования нами были отобраны четыре категории испытуемых:

А. Образцы самоактуализированной личности: семь очевидных и два условных примера самоактуализации (наши современники; обследованы клинически);

В. Два очевидных примера самоактуализации из живших в прошлом людей (Линкольн в последние годы его жизни и Томас Джефферсон);

С. Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей и исторических личностей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Адаме, Уильям Джемс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза);

Д. Примеры частичной самоактуализации: пять человек из

числа наших современников, которые
лишь

частично соответствуют критериям
самоактуализации, однако мы сочли
возможным использовать их в нашем
исследовании.

Потенциальные или
предположительные примеры
самоактуализации

(примеры, использованные и
исследованные другими учеными):
Карвер, Юджин Дебс, Томас Эйкинс,
Фриц Крейслер, Г"те, Пабло Касальс,

Мартин Бубер, Данило Дольчи,
Артур Морган, Джон Ките, Дэйвид
Хилберт, Артузи, Дайсэцу Судзуки,
Эдлай Стивенсон, Шолом-Алейхем,
Роберт Браунинг, Ральф Уолд
Эмерсон, Фредерик Дуглас, Иозеф
Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл,
Гарриет Табмен, Джордж
Вашингтон, Карл Мюнцингер, Иозеф
Гайдн, Камиль Писсарро, Эдвард
Байбринг, Джордж Уильям Рассел,
Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт
Лонфелло, Петр Кропоткин, Джон
Альтгельд, Томас Мор, Эдуар
Беллами, Бенджамин Франклин,
Джон Маир, Уолт Уитмен.34

КАК БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ ДАННЫЕ И КАК ОНИ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ

Процесс сбора информации в ходе нашего исследования состоял не столько в накоплении специфических дискретных фактов, сколько в постоянном движении к тому, чтобы сформировать общее, целостное впечатление об изучаемом явлении. Этот процесс можно сравнить с тем, как в повседневной жизни мы формируем свое впечатление об окружающих людях по мере общения с ними. Очень

редко мне удавалось свести общение с пожилыми людьми в рамки структурированной экспериментальной ситуации, уговорить их на участие в целенаправленном обследовании с помощью стандартизованных опросников или тестов (хотя с молодыми испытуемыми это было возможно). Я общался с ними неформально, стараясь, чтобы внешне это походило на обычную беседу. Кроме того, при всяком удобном случае я задавал интересующие меня вопросы моим друзьям и родственникам.

Именно потому, что процесс сбора информации зачастую был не стандартизован, а также из-за малочисленности испытуемых и невозможности собрать полную информацию о некоторых из них, я не могу представить вам никаких количественных данных, никаких цифр. Единственное, чем я могу поделиться с вами с это ряд впечатлений, которые, как мне кажется, содержат в себе немало ценной информации.

Я обобщил свои впечатления, проанализировал их и обнаружил

несколько характеристик,
свойственных всем
самоактуализированным людям.
Понятно, что эти характеристики
требуют дальнейшего клинического и
экспериментального исследования.

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ И КОМФОРТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Первое, на что обращаешь внимание,
общаясь с самоактуализированным
человеком, так это на его
поразительную способность

распознавать малейшее проявление лжи, фальши или неискренности. Оценки этих людей удивительно точны. Неформализованный эксперимент, в котором принимали участие студенты колледжа, выявил одну отчетливо выраженную тенденцию: студенты, имевшие высокие показатели по тесту базовой безопасности (то есть здоровые студенты), оценивали своих преподавателей гораздо более точно и верно, чем студенты, имевшие низкие показатели по этому тесту (294).

По ходу исследования я все больше убеждался в том, что такого рода эффективность восприятия, обнаруженная поначалу только в сфере взаимоотношений с людьми, нужно понимать гораздо шире. Она распространяется на очень многие аспекты реальности с практически на все исследованные нами. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события с в любой сфере жизни эти люди умели мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими

людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказывались верными. Мы склонны понимать это так, что актуализированный человек отталкивается в своих суждениях от фактов, а не от личных пессимистических или оптимистических установок, желаний, страхов, надежд и тревог.

Сначала я назвал это свойство "хорошим вкусом" или "здравомыслием", осознавая всю неточность этих терминов. Но постепенно у меня появлялось все

больше оснований (о некоторых из них я расскажу ниже) говорить не столько о вкусе, сколько о восприятии, и в конце концов я пришел к убеждению, что эту характеристику правильнее было бы назвать "способностью к восприятию фактов" (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся и общепринятых мнений или представлений). Я надеюсь, что этот мой вывод, или точнее, предположение, когда-нибудь найдет себе экспериментальное подтверждение.

Ведь если нам удастся это доказать, то последствия, которые повлечет за собой признание этого факта, будут поистине революционными.

Английский психоаналитик Мони-Кирл (338) уже заявил, что невротик с это не просто малоэффективная личность, это личность абсолютно неэффективная. Мы можем сказать так хотя бы потому, что невротик не может воспринимать реальность настолько же ясно и эффективно, как воспринимает ее здоровый человек. Невротик болен не только эмоционально с он болен когнитивно! Если мы определим здоровье и невроз соответственно

как верное и неверное восприятие реальности, то перед нами со всей неизбежностью встанет проблема факта и его значения, или оценки, или, иначе говоря, проблема единства реального и ценностного. Это означает только одно: мы уже не вправе искося смотреть на ценности и отдавать их на откуп кликуш и религиозных проповедников, пора сделать их объектом эмпирического исследования. Тот, кто когда-либо сталкивался с этой проблемой, понимает, что именно она должна стать фундаментом истинной науки о ценностях, которая, в свою очередь,

ляжет в основание нового понимания этики, социальных отношений, политики, религии и т.п.

Кажется совершенно очевидным, что нарушения адаптации и неврозы способны снизить остроту зрительной перцепции, осязания, обоняния. Но возможно также, что мы обнаружим аналогичный эффект и в других сферах восприятия, не имеющих прямого отношения к физиологии, с в пользу такой возможности говорит хотя бы эксперимент, в котором изучался эффект установки (279). Я убежден с рано или поздно мы получим

экспериментальные подтверждения тому, что восприятие здоровых людей гораздо в меньшей степени, чем восприятие больных людей, подвержено влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Можно также предположить, что именно эта, априорная эффективность восприятия самоактуализированных людей обуславливает их здравомыслие, способность видеть истину, их логичность, умение приходить к верным заключениям, то есть когнитивную эффективность.

Более высокое качество
взаимодействия с реальностью
проявляется у этих людей и в том,
что им не составляет труда отличить
оригинальное от банального,

конкретное

от абстрактного,

идеографическое от рубрифици-
рованного. (Подробнее я расскажу об
этом в главе 13.) Они предпочитают
жить в реальном мире, им не по
нраву искусственно создаваемые

миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализированному человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными желаниями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения. "Наивное восприятие" с так охарактеризовал эту способность Герберт Рид.

Исключительно многообещающей кажется мне еще одна особенность самоактуализированных людей с их отношением к неизвестному.

Исследование этой особенности может стать своего рода мостом, соединяющим академический и клинический разделы психологического знания. Здоровых, самоактуализированных людей не страшит неизвестность, неопределенность не пугает их так, как пугает среднестатистического человека. Они относятся к ней совершенно спокойно, не видят в ней угрозы или опасности для себя. Наоборот, все неизвестное,

неструктурированное притягивает и манит их. Они не только не боятся неизведанного (135), но приветствуют его. Очень показательным в этом смысле является заявление Эйнштейна: "Самое прекрасное в мире это тайна. Она источник искусства и науки".

Воистину, этих людей можно назвать интеллектуалами, исследователями, учеными; очень легко сказать, что все дело здесь и состоит именно в интеллектуальной мощи, однако нам известно множество примеров высокоинтеллектуальных людей, которые несмотря на свой высокий

IQ, то ли в силу слабости, то ли из-за боязни, то ли по причине конвенциональности или в силу каких-то иных личностных дефектов, всю свою жизнь занимались мелкими проблемами, отшлифовывали до блеска давно известные факты, объединяя их в группы и разделяя на подкатегории, с словом, занимались всякой чушью, вместо того чтобы свершать открытия, как подобает настоящему ученому.

Неизвестность не пугает здоровых людей и потому они не подвержены предрассудкам: они не цепенеют

перед черной кошкой, не плюют
через плечо, не скрещивают пальцы,
с словом, их не тянет на действия,
которые предпринимают обычные
люди, желая уберечься от мнимых
опасностей. Они не сторонятся
неизведанного и не бегут от
непознанного, не отрицают его и не
делают вид, что его не существует, и
в то же время они не склонны
воспринимать его через призму
предвзятых суждений и сложившихся
стереотипов, не стараются сразу же
определить и обозначить его. Их
нельзя назвать приверженцами
знакомого и понятного, они
устремлены к познанию еще не

открытых истин, но их поиск правды
с это не то катастрофическое
стремление к безопасности,
уверенности, определенности и
порядку, что обнаружил Гольдштейн
у пациентов с травмами мозга, и не
то, что свойственно компульсивно-
обсессивным невротикам. Эти люди
совершенно свободно могут
позволить себе с когда ситуация
требует того с беспорядочность,
небрежность, неаккуратность,
анархизм, бардак, неуверенность,
неточность, нерешительность,
сомнения, даже страх (все это вполне
допустимо, а иногда даже
необходимо как в науке, так и в

искусстве, не говоря уже о жизни как таковой).

Таким образом, неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства обычных людей, стимулируют самоактуализированную личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

ПРИЯТИЕ (СЕБЯ, ДРУГИХ,
ПРИРОДЫ)

Мне кажется, что очень многие характеристики, отличающие самоактуализированных людей, характеристики, на первый взгляд как будто не имеющие глубинных детерминант, кажущиеся совершенно обособленными, не связанными друг с другом, на самом деле можно понять как разные производные или разные формы проявления одной основополагающей, фундаментальной установки, а именно с отсутствия самодовлеющего чувства вины и стыда. Другое дело невротик с чувство вины терзает его, он поработен стыдом и движим

тревогой. Да что там невротик! Даже среднестатистический представитель нашей культуры, так называемый нормальный человек готов поддаться переживанию вины, стыда и тревоги даже в тех случаях, в которых это совершенно не обязательно. Но здоровый человек тем и отличается от среднестатистического, что он живет в ладу с собой, и если уж на то пошло, не слишком огорчается по поводу своих недостатков.

Он принимает свою сущность, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими ей изъянами и

недостатками. Говоря об этом, я вовсе не имею в виду, что ему свойственно самодовольство и самолюбование, что он абсолютно удовлетворен собой. Я хочу сказать, что он умеет сосуществовать со своими слабостями, принимает свою греховность и порочность, умеет относиться к ним так же просто, как мы относимся к природе. Ведь мы же не сетуем на то, что вода мокрая, что камни тяжелые, а деревья по осени желтеют. Как ребенок смотрит на мир наивными, широко распахнутыми глазами, ничего не ожидая и не требуя от него, не критикуя и не оспаривая его, просто

наблюдая то, что предстает его взору,
точно так же
самоактуализированный человек
воспринимает свою человеческую
природу, природу Других людей. Это,
конечно же, не тот тип смирения,
который исповедуется на Востоке,
хотя и смирение свойственно этим
людям с особенно когда они
оказываются перед лицом тяжелой
болезни и смерти.

Заметьте, характеристика, о которой
я говорю сейчас, имеет
непосредственное отношение к
обсуждавшейся выше особой
способности

самоактуализированных людей. Я хочу напомнить об их способности видеть реальность в ее истинном свете. Эти люди воспринимают человеческую природу такой, какая она есть, а не такой, какой они хотели бы видеть ее. Они смело смотрят на то, что предстает их взгляду, они не прищуриваются и не надевают очки, чтобы разглядеть несуществующее, не искажают и не раскрашивают реальность в те или иные цвета (16).

С наибольшей очевидностью эта способность к полному приятию обнаруживает себя на самом низком

уровне потребностей, на так называемом животном уровне. Самоактуализированного человека можно назвать крепким, здоровым животным. Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать вины или стыда по поводу своих позывов. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса и других физиологических влечений. Его приятие распространяется не только на эти, низшие потребности, но и на потребности других уровней и на потребности в безопасности, любви, принадлежности, самоуважении. Все побуждения и импульсы, присущие

нормальному человеку,
самоактуализированные люди
считают естественными и
заслуживающими удовлетворения,
они понимают, что так
распорядилась природа, они не
пытаются оспорить ее произвол или
навязать ей удобный им порядок
вещей. Естественным продолжением
способности к приятию становится
пониженная способность к
отвращению, с неприятные моменты,
связанные с приготовлением пищи,
телесные выделения и запахи,
физиологические функции не
вызывают у них того отвращения,

которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

Этой же способностью к приятию объясняется, вероятно, и тот факт, что самоактуализированным людям чужда всякая поза, что они терпеть не могут позеров. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление с все эти качества совершенно не свойственны им. Они не хотят казаться лучше, чем они есть, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на

склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам.

Все вышесказанное еще не означает, что самоактуализированным людям незнакомы чувство вины, стыд, печаль, тревога или самозащитные тенденции, с речь идет о вредной, ненужной, невротической (то есть нереалистической) вине, о таком же стыде и т.п. Низменные, животные позывы и процессы, а также связанные с ними отправления, такие как секс, уринация,

беременность, менструация, старение и т.д., воспринимаются этими людьми совершенно спокойно, как неотъемлемая часть реальности. Здоровая женщина не стыдится быть женщиной, не стыдится своего тела и процессов, происходящих в нем.

Есть только несколько вещей и обстоятельств, способных вызвать чувство вины (или стыд, тревогу, печаль, сожаление) у этих людей, среди них: 1) такие недостатки и пороки, которые человек может победить в себе (например, лень, эгоизм); 2) непреодоленные пережитки психологического

нездоровья (предубеждения, зависть, ревность); 3) привычки, которые, хотя и не стали второй натурой, могут оказаться весьма сильными, а также 4) недостатки и пороки той культуры или социальной группы, с которой они, эти люди, идентифицируют себя. В самом общем виде можно сказать, что здоровые люди испытывают дискомфорт только тогда, когда видят, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого, а следовательно, необходимого (2, 148, 199).

СПОНТАННОСТЬ, ПРОСТОТА, ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Самоактуализированных людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т.п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаясь произвести впечатления на окружающих. Это не означает, что их поведение неконвенционально, что оно идет вразрез с условностями и традициями. Если бы мы взяли

подсчитать, как часто
самоактуализированный человек
позволяет себе быть
неконвенциональным в поведении,
то поверьте, этот показатель был бы
не слишком высок. Его
нетрадиционность с это не внешняя
черта, а глубинная, сущностная
характеристика:

здоровый человек
неконвенционален, спонтанен,
естествен скорее и главным образом
в своих побуждениях и мыслях, чем в
поведении. Он отчетливо осознает,
что мир, в котором он живет, полон
условностей, что этот мир просто не

в состоянии понять и принять его спонтанность. Он не хочет обижать окружающих его людей, он не имеет желания оспаривать принятые ими нормы поведения, и потому с добродушной усмешкой и со всем возможным изяществом подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя. Мне вспоминается, как одному из таких людей присудили премию, над которой он всегда смеялся, и он, не желая делать из мухи слона и обижать людей, хотевших порадовать его, с благодарностью принял эту награду.

Конвенциональность
самоактуализированного человека
подобна легкой накидке, он, не
задумываясь, сбрасывает ее, когда
она мешает ему делать то, что он
считает важным. Именно в такие
моменты в полной мере проявляется
его истинная, сущностная
неконвенциональность, в которой
нет ничего от
антиконвенциональности так
называемой богемы и нигилистов,
которые оспаривают все и вся,
сражаются против несущественных,
пустяковых ограничений так, словно
столкнулись с проблемой
вселенского масштаба.

Внутренняя спонтанность обнаруживается у здорового человека и в моменты абсолютной поглощенности важным для него, интересным делом. В такие мгновения он как будто забывает о всех существующих нормах поведения; глядя на него в минуты увлеченности, можно подумать, что конвенциональность, свойственная ему в повседневной жизни, дается ему ценой титанических усилий воли.

Он расстегивает пиджак конвенциональности и тогда, когда

находится в компании друзей, которые не требуют и не ждут от него "соблюдения приличий".

Обстоятельства, которые возлагают на здорового человека обязательства по соблюдению условных предписаний, видимо, тяготят его.

Подтверждением этому наблюдению может послужить тот факт, что все обследованные нами люди предпочитали именно такие ситуации и такие компании, в которых они были бы свободны от обязанности быть предсказуемыми, в которых они могли бы вести себя свободно и естественно.

Естественным следствием этой характеристики здорового человека или естественной сопутствующей характеристикой является их независимость в нравственных убеждениях; их моральные принципы в большей мере отражают присущее им своеобразие, чем принятые в обществе этические нормы. Не слишком вдумчивый наблюдатель может счесть таких людей аморальными, поскольку они не только склонны пренебрегать условностями, но и могут даже, если того требует ситуация, пойти вразрез предписаниям и нормам. Однако этот наблюдатель будет в корне не

прав. Напротив, эти люди с
высокоморальны,
высоконравственны, хотя их
моральные принципы не всегда
совпадают с общепринятыми.
Именно такого рода наблюдения
приводят меня к убежденности в
том, что так называемое этическое
поведение среднестатистического
человека настолько
конвенционально, что это скорее
конвенциональное поведение,
нежели по-настоящему этическое,
такого рода поведение не
основывается на внутренних
убеждениях и принципах, это не
более чем бездумное следование

общепринятым нормам.

Самоактуализированный человек не в состоянии всей душой принять условности окружающего его общества, он не может не видеть повсеместного ханжества и в результате порой начинает ощущать себя шпионом в тылу врага. Иногда следы этого чувства можно заметить даже в его поведении.

Мне не хотелось бы, чтобы у вас сложилось впечатление, будто эти люди постоянно скрывают свое недовольство. Нет, они вполне

способны в порыве гнева или раздражения восстать против условностей, против невежества. Порой они пытаются открыть людям глаза, стараются просветить их, рассказать им истину; они выступают в защиту угнетенных и обиженных, а иногда, видя тщетность своих усилий, дают волю скопившемуся гневу, и этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. Я видел самоактуализированных людей в гневе, и для меня совершенно очевидно, что им абсолютно

безразлично, какое впечатление они произведут на окружающих, что они не испытывают по этому поводу ни тревоги, ни вины, ни стыда, хотя обычно, когда не затронуты их глубинные, основополагающие убеждения и принципы, они ведут себя вполне конвенционально, не желая обижать или смущать окружающих.

Способность к адекватному восприятию реальности, детская или, если хотите, животная способность к приятию самого себя и способность к спонтанности предполагают, что эти люди умеют

четко осознавать свои собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом (148, 388, 392). Клинические исследования этой характеристики со всей очевидностью подтверждают мысль Фромма (145) о том, что среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле, чего он хочет, что он думает, какова его точка зрения.

Такого рода исследования и открытия позволяют мне постулировать одну из самых фундаментальных

характеристик, отличающую самоактуализированных людей от обычных, среднестатистических индивидуумов. Мотивационная жизнь самоактуализированного человека не только богаче, она качественно отлична от мотивации среднестатистического человека. Мне кажется, что самоактуализация предполагает принципиально иную психологию мотивации, мне кажется, что, говоря о мотивации самоактуализированной личности, мы должны говорить не столько о потребностях дефициентных уровней, сколько о метамотивах или о мотивах роста. Разница между

ними столь же фундаментальна, как
разница между жизнью и
подготовкой к жизни. Возможно, что
традиционная концепция мотивации
применима только по отношению к
несамоактуализированным людям.
Самоактуализированного человека, в
отличие от обычного, уже не
беспокоят проблемы выживания, он
просто живет и развивается. Если
побудительные мотивы обычного
человека лежат вовне, в возможности
удовлетворения потребности, то
самоактуализированный человек,
напротив, движим внутренними
потенциями, изначально
заложенными в его природе,

требующими своей реализации и развития. Можно сказать проще с самоактуализированный человек устремлен к совершенству, ко все более полному развитию своих уникальных возможностей Обычный же человек устремлен к удовлетворению тех из своих базовых потребностей, которые еще не получили должного удовлетворения. Нельзя сказать, что самоактуализированный человек, удовлетворив все свои базовые потребности, уже неподвластен импульсам и побуждениям: он тоже работает, тоже старается, тоже притязает, хотя и не в том смысле,

какой мы обычно вкладываем в эти слова. В первую очередь он движим потребностью в саморазвитии, в самовыражении и в самовоплощении, то есть потребностью в самоактуализации. Я все чаще задаю себе один вопрос. Быть может, именно в самоактуализированных людях предельно отчетливо проступает наша истинная, человеческая природа, быть может, именно они ближе всех к сущности понятия "человек", ближе даже с точки зрения таксономии? Этот вопрос неизбежно влечет за собой следующий: вправе ли мы делать

хоть какие-то выводы о биологической природе человека, если до сих пор мы изучали только ущербных и недоразвитых или, что еще хуже, "серых", вышколенных, выдрессированных представителей нашего вида?

СЛУЖЕНИЕ

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то

я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям. В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии (72, 134).

Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься. Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о "любимом" деле. Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей с всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей.

За небольшим исключением практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность. Эти люди склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными. Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины. В основе их системы координат или системы ценностей

никогда не лежит местечковый патриотизм, как правило, в ней отражен опыт всей истории развития человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией.

Разумеется, такая установка сказывается практически на всех аспектах их жизни. Так, например, один из главных симптомов, с

которого мы начинали изучение целостного синдрома самоактуализации и который был обозначен нами как широта (или немелочность), несомненно, является проявлением этой более общей характеристики. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частных, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, *sub specie aeternitatis* имеет огромное социальное значение. По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализированным людям, их

умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам, с свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

ОТСТРАНЕННОСТЬ; ПОТРЕБНОСТЬ В УЕДИНЕНИИ

Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они любят одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей

симпатией, чем
среднестатистический человек.

Часто именно благодаря тому, что
одинокость не страшит их, этим
людям удастся сохранить
хладнокровие в пылу битвы, они не
хватаются за оружие, не поддаются
страстям, им чужды хлопоты и
заботы обывателя. Им не составляет
труда быть отстраненными,
сдержанными, спокойными и
безмятежными; неудачи и поражения
не вызывают у них естественного для
менее здоровых людей всплеска
эмоций. Даже в самых унижительных
ситуациях и даже в окружении самых

недостойных людей они умеют сохранять благородство и гордость, и эта способность, вероятнее всего, была бы невозможна, если б у них не было своего собственного мнения о ситуации, если б они во всем полагались на чувства и мнения других людей. В некоторых ситуациях эта отстраненная сдержанность может перерасти себя и возвыситься до суровой, холодной отчужденности.

Рассматриваемая нами способность, по-видимому, пребывает в тесной связи с некоторыми другими качествами, обнаруживаемыми у

этих людей. Во всяком случае, любого из моих испытуемых можно смело назвать объективным (во всех смыслах этого слова) человеком, особенно в сравнении со среднестатистическим человеком. Я уже говорил о том, что для самоактуализированных людей проблемы внешнего порядка более значимы, чем их собственные переживания, и это утверждение справедливо по отношению к ним даже в том случае, если они оказываются в ситуации, угрожающей их желаниям, надеждам, мечтам. Они обладают удивительной по меркам

среднестатистического человека способностью к концентрации, которая, в свою очередь, порождает такие эпифеномены, как отрешенность, умение забыть о тревогах и волнении. В частности, эта способность проявляется в том, что даже в критических ситуациях, когда на их плечи сваливается масса проблем, эти люди не страдают бессонницей или отсутствием аппетита, сохраняют хорошее настроение и способны к нормальным сексуальным отношениям.

Отстраненность
самоактуализированного человека
может стать причиной затруднений в
его общении с обычными,
"нормальными" людьми, которые
склонны интерпретировать его
отстраненность как холодность,
снобизм, недружелюбие или даже
враждебность. Это понятно,
особенно если вспомнить, что
расхожее представление о дружбе
предполагает в ней некую
взаимозависимость, отношения,
обеспечивающие человеку
поддержку, сочувствие, одобрение,
участие, тепло. Если понимать
дружбу именно так, то, пожалуй,

можно сказать, что самоактуализированный человек не нуждается в друзьях. В нашей культуре залогом дружбы является потребность партнеров друг в друге, и очевидно, что средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей автономностью.

Мы должны понимать, что автономность это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление,

способность к принятию ответственности, мужество и сила, активный поиск решения, умение не быть пешкой в чужой игре. По мере изучения своих испытуемых я все более убеждался в том, что каждый из них сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни. Это качество сложно обнаружить, его невозможно даже определить каким-то одним термином, но оно имеет чрезвычайно важное, почти решающее значение. Изучая этих людей, общаясь с ними, я понял, что

очень многие человеческие качества, которые я прежде воспринимал как нормальные и естественные, на самом деле являются признаками болезни, слабости, ущербности. Например, прежде я не видел ничего прискорбного в том, что многие люди формируют свои суждения не на основе собственных вкусов, предпочтений, принципов или убеждений, а на основе тех вкусов, предпочтений, принципов и убеждений, которые навязываются им рекламой, родителями, телевидением, пропагандой, газетами, назойливыми коммивояжерами и т.п. Многие люди

утратили способность к самоопределению, они готовы позволить другим манипулировать собой, согласились быть пешками в чужой игре. Неудивительно, что они так часто испытывают приступы беспомощности, слабости, управляемости. Понятно, что в экономике и политике подобное безволие невозможно, что в этих сферах оно может привести к катастрофическим результатам. Члены демократического общества должны обладать способностью к самоопределению, к свободному волеизъявлению, они должны уметь

взять на себя ответственность за принимаемые ими решения.

Результаты обширных исследований, проведенных Ашем (20) и Мак-Клелландом (326s328), позволяют нам предположить, что только небольшую часть населения Америки, от пяти до тридцати процентов, в зависимости от конкретных обстоятельств, можно отнести к разряду самоопределяющихся людей. Но в моем исследовании все 100% испытуемых относились к таковым.

И наконец, я должен сделать заявление, которое вряд ли понравится теологам, философам и ученым. Самоактуализированные люди обладают большей "свободой воли" и они в меньшей степени "детерминированы", чем среднестатистический человек. Понятия "свобода воли" и "детерминизм" принято считать философскими категориями, однако я убежден, что рано или поздно мы дадим им и операциональные определения. В рамках моего исследования они лишены философской osobости, я относился к этим понятиям и к феноменам,

стоящим за ними как к эмпирическим реалиям. Выскажу еще более крамольное суждение с я полагаю, что это не только качественные, но и количественные категории, их можно не только обнаружить с их можно и нужно измерять.

АВТОНОМНОСТЬ,
НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУЛЬТУРЫ
И СРЕДЫ, ВОЛЯ И АКТИВНОСТЬ

Поговорим о такой характеристике самоактуализированного человека, которая во многом похожа на уже

перечисленные нами. Я имею в виду
свойственную этим людям
относительную независимость от
физической и социальной среды.
Главными мотивами
самоактуализированного человека
являются не потребности
дефицитных уровней, а мотивы
роста, и потому эти люди почти не
зависят от внешних обстоятельств, от
других людей и от культуры в целом.
Источники удовлетворения
потребности в росте и развитии
находятся не во внешней среде, а
внутри человека в его потенциях и
скрытых ресурсах. Как дерево
нуждается в солнечном свете, воде и

питании, точно так же всякий человек нуждается в безопасности, любви и уважении, и получить их он может только извне. Но в тот момент, когда он получает их, когда внешние удовлетворители утоляют его внутренний голод, вот тут-то и встает перед ним истинная проблема человеческого бытия, проблема роста и саморазвития, то есть проблема самоактуализации .

Независимость от среды означает более высокую устойчивость перед лицом неблагоприятных обстоятельств, потрясений, ударов судьбы, депривации, фрустрации и

тому подобных вещей. Мои испытуемые умудрялись сохранять мужество и самообладание даже в самых тяжелых ситуациях, даже в таких, которые обычного, среднестатистического человека могли бы натолкнуть на мысль о самоубийстве; эту способность я определил как способность к самовосстановлению.

Люди, не достигшие уровня самоактуализации, движимые потребностями дефициентных уровней, нуждаются в других людях, поскольку только от других людей они могут получить столь

необходимые им любовь, безопасность и уважение. Совсем другое дело с самоактуализированные индивидуумы. Для того, чтобы испытать истинное счастье, им не нужны другие люди; напротив, другие могут даже мешать им, могут стать препятствием на пути развития. Источники удовлетворения самоактуализированного человека интраиндивидуальны и никак не опосредованы социумом. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других людей; они не ищут одобрения, похвалы, не ищут даже любви. Признание,

популярность, слава, почести, любовь с несущественны для них; все эти вещи не идут ни в какое сравнение с гложущей их потребностью в саморазвитии, с неутолимым стремлением к внутреннему росту (209, 360, 388, 403). Однако, несмотря на все вышесказанное, мы ни на секунду не должны забывать о том, что самая верная, хотя и не единственная, дорога, ведущая к такого рода автономности, к свободе от любви и уважения, с это полное удовлетворение потребностей в любви и уважении.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Самоактуализированные люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Их восприятие свежо и наивно. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым обычный человек давно привык, которых он даже не замечает. Колин Уилсон назвал эту способность чувством новизны (483). Для такого человека закат солнца, пусть даже он видит его в сотый раз, будет так же

прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые; любой цветок, любой ребенок может захватить его внимание, может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячу цветов и сотни детей. Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы; его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад. Даже повседневность становится для него источником радости и возбуждения, любое мгновение жизни может подарить ему восторг. Разумеется,

это не означает, что они постоянно пребывают в экстатическом состоянии или прилагают осознанные усилия, чтобы добиться этого; столь интенсивные чувства они испытывают лишь время от времени, и эти чувства настигают их внезапно. Человек может десяток раз переправиться через реку, а в одиннадцатый раз к нему вдруг возвращается то чувство трепетного восторга, которое он испытал, впервые увидев живописный ландшафт, открывшийся ему с парома (115).

Люди, которых я обследовал, умеют ценить прекрасное, хотя прекрасное каждый из них понимает по-своему. Для одних источником красоты становится природа, другие обожают детей, третьи получают наслаждение от музыки; но всех их объединяет одно: они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни. Так, например, никто из них не исповедовался мне в том, что испытал восторг от посещения ночного клуба или вечеринки, никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги.

И еще одно впечатление, которое я вынес из общения с этими людьми. Для некоторых моих испытуемых секс и все связанные с ним плотские удовольствия с не только источник чувственного удовлетворения, но и источник возвышенных, обновляющих и воодушевляющих переживаний, подобных тем, что дарят им музыка и природа. Подробнее я останавлиюсь на этом феномене в следующем разделе.

Очень может быть, что причиной для такой насыщенности субъективного опыта, для такой пронзительности

восприятия является особая
эффективность их восприятия,
умения воспринимать реальность в
ее конкретных проявлениях,
восприятие реальности *per se*.
Можно, пожалуй, сказать, что
именно склонность к рубрификации
замыливает нам глаза; если явление,
человек или ситуация не интересны
нам, не содержат в себе прямой
выгоды или угрозы, мы отмахиваемся
от них, торопимся наклеить какой-
нибудь ярлык и забросить в дальний
угол привычной категоризации (46).

Я все более и более укрепляюсь во
мнении, что неспособность

радоваться жизни с один из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы воспринимаем его как само собой разумеющееся и потому недооцениваем; как часто мы отказываемся от радостей жизни, без сожаления и раскаяния меняя их на чечевичную похлебку. Как это ни прискорбно, но мы не бережем своих родных, друзей, детей и раскисаем в этом только тогда, когда теряем их. А ведь то же самое можно сказать и о нашем отношении к своему здоровью, об отношении к политическим правам и

материальному благополучию, с
только лишившись их, мы начинаем
понимать их истинную ценность.

Рассуждения Герцберга о
производственной "гигиене" (193),
понятие St. Neot margin,
предложенное Уилсоном (481, 483),
равно как и результаты моего
собственного исследования "жалоб
низших уровней, жалоб высших
уровней и мета-жалоб" (291) с все
говорит нам за то, что жизнь наша
станет несравненно лучше,
счастливее, если мы научимся
радоваться ей, если мы испытаем по
отношению к ней такое же глубокое

чувство благодарности, которое испытывают самоактуализированные люди.

МИСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВЫСШИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Экспрессивные акты, получившие название мистических переживаний, так хорошо описанные Уильямом Джеймсом (212), достаточно характерны для самоактуализированных людей, хотя и не для всех. Восторг, о котором мы говорили в предыдущем разделе, иногда бывает настолько мощным,

пронзительным и всеохватывающим, что его можно назвать мистическим переживанием. Я впервые заинтересовался этим вопросом после общения с некоторыми из моих испытуемых. Когда эти люди рассказывали мне о своих переживаниях, сопровождающих оргазм, у меня поначалу возникало чувство, что я где-то когда-то слышал нечто подобное. Позже я вспомнил, где мне приходилось сталкиваться с очень похожими описаниями в книгах, описывающих опыты мистического переживания. И в том, и в другом случае речь шла о бескрайних горизонтах,

открывающихся взору, о внезапном
ощущении абсолютного
всемогущества, а одновременно с тем
и полной ничтожности,
беспощадной беспомощности, о
чувстве экстаза, восторга,
благоговейного трепета, об утрате
ориентации во времени и
пространстве, и наконец, о
пронзительном ощущении важности
происходящего, о чувстве духовного
перерождения, личностной
трансформации. И те, и другие
переживания порой настолько
сильны, что в корне изменяют жизнь
человека.

Однако считаю нужным сразу же оговориться, что не стоит искать в этих переживаниях следы божественного промысла или влияние каких-то сверхъестественных сил, пусть даже многие тысячи лет своей истории человек связывал воедино мистическое и божественное. Эти переживания имеют под собой естественную природу, они могут быть изучены с помощью научных методов, и потому я предлагаю более нейтральное определение им с "высшие переживания".

По мере все более тесного знакомства со своими испытуемыми я все более утверждался во мнении, что высшие переживания не обязательно должны быть предельно интенсивными, экстатическими. Описания мистических переживаний в теологической литературе обычно толкуют о них как о состоянии совершенно особом, качественно отличающемся от всех иных переживаний. Однако если мы откажемся от поисков божественных предпосылок высших переживаний, если мы решимся подступиться к ним как к естественному феномену, то очень скоро обнаружим, что

высшее переживание с вполне измеримая субстанция, что оно может быть едва выраженным и, наоборот, предельным. Мы обнаружим также, что эти переживания, но только умеренной интенсивности, знакомы очень многим людям, быть может, даже большинству людей, и что некоторые люди с и я отношу их к психологически привилегированному сословию с переживают их очень часто, чуть ли не ежедневно.

Можно предположить, что высшее переживание являет собой сгусток

всех тех состояний и переживаний, при которых происходит утрата или трансценденция Я, например, таких как состояние полной погруженности в проблему, предельной концентрации, или описанное Бенедикт состояние муга (40), или интенсивное чувственное наслаждение, не говоря уже о самозабвенной поглощенности музыкальным или художественным произведением. Я не стану останавливаться на этой теме, она достаточно подробно обсуждена в других работах (252, 293, 295, 310, 315).

За годы своего исследования самоактуализированных людей, которое я начал в 1935 году (и до сих пор продолжаю), я почти совершенно уверился в том, что людей, причастных к высшим мгновениям постижения Бытия, и людей просто здоровых, людей, живущих в долинах житейских забот, на уровне плато-познания, разделяет гораздо больше, чем это может показаться на первый взгляд. Разумеется, это различие только количественное, оно состоит лишь в степени интенсивности их переживаний, но тем не менее оно крайне существенно и влечет за собой весьма важные последствия,

некоторые из которых детально изложены в другой моей работе (315). Если изложить кратко мое отношение к этой проблеме, то можно сказать, что, на мой взгляд, здоровые, самоактуализированные люди, не достигшие пределов высшего переживания, живущие на уровне житейского постижения мира, еще не прошли весь путь к истинной человечности. Они практичны и эффективны, они живут в реальном мире и успешно взаимодействуют с ним, но полностью самоактуализированные люди, которым знакомы высшие переживания, живут не только в

реальном мире, но и в более высокой реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансценденции, в мире религии в ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний. Я думаю, что в этом различии есть некие предпосылки для того, чтобы оно стало операциональным критерием "касты" или "класса". Этот критерий может приобрести особую значимость в сфере общественной жизни, с уже на основании тех данных, которыми я располагаю на сегодняшний день, я могу сказать,

что из "просто здоровых"
самоактуализированных людей
получаются хорошие политики,
общественные деятели и социальные
реформаторы, в то время как люди,
живущие на уровне Бытия, больше
склонны творить поэзию, музыку,
философию, религию.

GEMEINSCHAFTSGEFUHL36

Это слово, изобретенное Альфредом
Адлером (2), каз мне единственно
подходящим для описания тех чувств,
которые испытывают
самоактуализированные люди к

человечеству в целом.

Самоактуализированного человека отличает глубочайшее чувство идентификации с человечеством, симпатия и любовь к людям, хотя эти самые люди, как я уже отмечал, могут и раздражать его, и вызывать его гнев. Можно сказать, что самоактуализированный человек ощущает себя членом большой семьи, воспринимает людей как своих братьев. Именно потому, что он любит их, их недостатки и глупость огорчают его, а порой даже выводит из себя. Но он прощает им их слабости, потому что других братьев у него нет.

Это чувство идентификации с человечеством не выражается явно, осязаемо, порой его можно "проморгать". Но самоактуализированного человека нельзя мерить одной меркой с обычными людьми, с в своих мыслях, побуждениях, эмоциях, поведении он коренным образом отличается от них. Я уже говорил, что порой он чувствует себя чужестранцем, пришельцем, странником в окружении "нормальных" людей. Мало кто способен понять его, хотя он, как правило, не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, несмотря на

отчужденность, он глубоко переживает за окружающих его людей, их слабости и пороки печалят его, а иногда даже повергают в отчаяние. Он остро чувствует свою принадлежность к человеческому роду, свое родство с людьми, с этими слабыми, несовершенными созданиями, которых он мог бы презирать, а вместо этого он относится к ним снисходительно, осознавая, что они просто не умеют делать того, что умеет он, не умеют понять тех вещей, которые понятны ему, не умеют увидеть истину, которая так очевидна для него. Такое

отношение к людям Альфред Адлер называл братским.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Если в самых общих чертах обрисовать отношения самоактуализированного человека с близкими ему людьми, то можно сказать, что они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека. Самоактуализированный человек склонен полностью забыть о себе, о своих нуждах, он сливается с близким ему человеком, растворяется в нем, становится его частью. Его

интимные отношения являют собой пример абсолютной, предельной идентификации. Однако, одним из неперенных условий таких отношений является соответствие партнера. По моим наблюдениям, сблизиться с самоактуализированным человеком могут только здоровые люди, люди, приблизившиеся к самоактуализации. Если же мы вспомним, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализированного человека в его взаимоотношениях с людьми.

Одним из следствий этой его разборчивости или избирательности становится тот факт, что у самоактуализированного человека, как правило, немного друзей. Круг его общения достаточно узок с пожалуй, хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех людей, которых он действительно любит, с которыми поддерживает по-настоящему дружеские отношения. Отчасти это можно объяснить высокой его требовательностью к качеству этих отношений, любовь и дружбу самоактуализированный человек понимает как отношения, требующие от человека огромной

самоотдачи и огромных затрат времени. Один из моих испытуемых высказался по этому поводу так: "Мне не нужно много друзей. У меня просто не хватит времени на них! Настоящая дружба требует времени". Примерно то же самое мне приходилось слышать и от других моих испытуемых. Единственным исключением была одна дама. Эта дама была настолько общительна, настолько мила и приветлива, так живо интересовалась жизнью своих многочисленных знакомых, родственников и друзей, так хорошо умела строить свои отношения с ними, что у меня сложилось

впечатление, что именно в этом она видит свое главное жизненное предназначение. Эта женщина не работала, и, может быть, именно этим можно объяснить ее пристрастие. Избирательность в общении, свойственная самоактуализированным людям, не вступает в противоречие с присущим им чувством общности (Gemeinschaftsgefühl), с их человеколюбием, добротой, благожелательностью. Они добры или, по крайней мере, терпимы по отношению ко всем людям, причем особую любовь они питают к детям. Они по-настоящему человеколюбивы

и сострадательны.

Во взаимоотношениях самоактуализированного человека с близкими ему людьми нет места слащавости, сюсюканью и "телячьим" нежностям. Он может быть жестким и даже резким по отношению к своим близким, если они заслуживают того; особенное неприятие вызывают у него напыщенность, самодовольство, претенциозность. Но в повседневном общении самоактуализированные люди, даже имея дело с неприятными им людьми, не считают нужным демонстрировать

свою неблагосклонность. Один из моих испытуемых сказал по этому поводу примерно следующее: "В конце концов, человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства. Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть".

Однако если самоактуализированный человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность

всегда обоснована и всегда служит благу ближнего. Вслед за Фроммом мы можем сказать, что эта враждебность имеет реактивный, или ситуационный характер, что в ней нет ничего личностного.

Пожалуй, стоит упомянуть здесь и о том, что каждый из тех людей, с которыми я общался, имеет своих поклонников, почитателей и обожателей. Его отношения с ними можно охарактеризовать как односторонние.

Поклонники требуют от него гораздо больше, чем он готов им дать. Их любовь и обожание отличаются особой настоятельностью, почитатели слишком уж назойливы, и потому эти отношения часто тяготят самоактуализированного человека. Способ его взаимодействия с армией поклонников примерно таков: он любезен и благожелателен с ними, но стремится как можно скорее и по возможности изящно отделаться от них.

ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ

Каждого из моих испытуемых можно охарактеризовать как демократичного человека, и это не внешняя, не показная демократичность, она заложена в его характере. Я делаю этот вывод на основании исследования авторитарной и демократичной структур характера (303), с это достаточно сложное исследование, и поэтому я не стану здесь подробно останавливаться на глубинной подоплеке демократичности, опишу лишь внешние ее проявления. Самоактуализированный человек демократичен в своем поведении. Он готов общаться с любым человеком

вне зависимости от его классовой принадлежности, уровня образования, политических убеждений, цвета кожи. Порой может сложиться впечатление, что он просто не замечает, искренне не осознает этих внешних различий, которые для среднестатистического человека столь принципиальны, столь существенны.

Пожалуй, можно предположить, что именно демократичность лежит в основе такой особенности самоактуализированных людей, как их готовность к обучению. Они не боятся показаться несведущими, они

готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом. Пожалуй, можно даже сказать, что они не прочь признать свою незначительность. Каждый из них отдает себе отчет в том, сколь малы его познания в сравнении с тем, что он мог бы знать, с тем, что известно другим людям. С искренним пиететом они относятся к людям, которые знают больше них или

умеют делать что-то такое, чего не умеют они. Они готовы восхищаться мастерством столяра, сапожника, шофера, с любой мастер своего дела может рассчитывать на их уважение и даже на восторг.

Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализированный человек прекрасно знает цену разным способностям и разным людям. В дружбе он очень даже разборчив, его друзья, как правило, с из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не

происхождением, не цветом кожи, титулом или общественным положением, а исключительно характером, способностями и талантами.

Демократичность самоактуализированных людей проявляется еще в одном присущем им качестве, и это качество, хотя и не столь очевидно, является, на мой взгляд, абсолютной формой выражения рассматриваемой характеристики.

Самоактуализированные люди с уважением относятся ко всякому человеку. В любом человеке, будь это

подзаборный пьянчуга, преступник, закоренелый подлец, они видят человека. Это не значит, что им неведомы понятия "добро" и "зло", напротив, их представления о добре и зле совершенно четкие и однозначные, они твердо знают, "что такое хорошо и что такое плохо". Оказавшись лицом к лицу со злом, они не прячутся за сомнениями, не демонстрируют ложное великодушие, но смело вступают в единоборство с ним.

УМЕНИЕ ОТЛИЧАТЬ СРЕДСТВО
ОТ ЦЕЛИ, ДОБРО ОТ ЗЛА

Я обнаружил, что самоактуализированным людям не свойственны терзания по поводу правомерности того или иного своего поступка. Все мои испытуемые, независимо от того, насколько уверенно они формулировали исповедуемые ими нравственные принципы, твердо придерживались их в повседневной жизни. Поведение самоактуализированного человека высоконравственно, а, кроме того, оно и более последовательно, более логично и более однозначно, чем поведение среднестатистического человека. Это люди с твердыми моральными устоями, люди, которые

никогда не совершают дурных поступков. Понятно, что их понимание добра и зла, их представления о хорошем и плохом не всегда совпадают с общепринятыми.

Доктор Дэвид Леви как-то сказал, что в средние века таких людей называли божьими или святыми людьми. Некоторые из моих испытуемых говорили о том, что верят в Бога, но в их описаниях Бог представал скорее как некое метафизическое понятие. Если мы определим веру в терминах социальных отношений и поведения,

то всякого самоактуализированного человека, даже самого закоренелого атеиста, мы должны будем признать глубоко верующим человеком. Но если придерживаться общепринятого понимания религиозности, если понимать ее как веру в некое сверхъестественное начало и отправление культовых обрядов, тогда мы придем к прямо противоположному выводу.

В поведении самоактуализированных людей четко проявляется их умение отличать средство от цели. Можно было бы сказать, что эти люди ориентированы на цель, что средства

не имеют для них большого значения и всегда подчинены цели. Но это заявление толкает нас к слишком простому пониманию проблемы, в некоторых деталях искажает истину. Дело в том, что самоактуализированные люди часто очень своеобразно понимают саму цель, их поступки зачастую нацелены не на достижение какого-то конкретного результата, хотя и он в конце концов не безразличен им. Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса,

умеют чувствовать самооценку деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им. Путешествие так же приятно для них, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, самая рутинная работа в их руках становится веселой игрой, способом самовыражения. Этим они похожи на детей, как, впрочем, и многим другим. Вертхаймер заметил как-то, что дети настолько креативны, что способны привнести смысл в любую рутинную, механическую деятельность, такую, например, как перекладывание книг

с одного стеллажа на другой, и превратить ее в веселую, забавную игру.

ФИЛОСОФСКОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

Своеобразное чувство юмора с одна из первых характеристик самоактуализированных людей, которую мне удалось обнаружить, оно было присуще абсолютно всем моим испытуемым. Вам не удастся заставить этих людей улыбнуться в ответ на плоскую шутку, на то, что кажется смешным обычному

человеку. Злобные, обидные или пошлые шутки нисколько не позабавят их. Им по нраву юмор мягкий, философичный, юмор, который можно назвать сущностным юмором. В их шутках всегда заметен легкий оттенок грусти, их юмор нацелен на глупость, недостатки, претенциозность, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя венцом творения и "пупом Земли", забывшего, сколь ничтожно малое место отведено ему в универсуме.

Самоактуализированный человек способен к самоиронии, однако, она никогда не перерастает в мазохизм

или в шутовство. За образец такого чувства юмора можно принять чувство юмора Линкольна. Я уверен, что Линкольн ни разу не позволил себе оскорбительной или унижительной шутки. На мой взгляд в большинстве его шутивых высказываний, дошедших до нас, обязательно содержится некий подтекст, некое иносказание, его шутки не просто смешны, но и назидательны, как назидательны притчи и басни.

Если взяться за труд количественного измерения чувства юмора, то мне придется признать, что мои

испытываемые шутят гораздо реже, чем среднестатистический человек. При всем желании я бы не решился назвать их весельчаками или балагурами, они не блещут остроумием в компаниях, не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей. Философичный юмор самоактуализированного человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот, он порожден ситуацией и вплетен в ее канву, он неотделим от нее, он естествен и спонтанен, его нельзя запланировать или повторить. Неудивительно, что среднестатистический человек, чье чувство юмора не столь утонченно,

привыкший хохотать до упаду, до колик в животе, воспринимает этих людей как чересчур серьезных.

Чувство юмора этих людей объемлет собой самые разные аспекты человеческого бытия и проявляет себя в самых разных формах. Можно сказать, что юмор пронизывает само восприятие жизни этих людей.

Тщеславие, гордыня, стремление к успеху, суета, амбиции, борьба, с все человеческие недостатки могут показаться им забавными и комичными. В полной мере я осознал их отношение к жизни, когда однажды волей судеб оказался в

студии так называемого "кинетического искусства". В небольшом помещении я обнаружил массу разнообразнейших предметов, которые беспорядочно, с дребезжанием и грохотом перемещались в разных направлениях. В этом безумном, хаотичном, грохочущем круговращении я увидел замечательную пародию на нашу жизнь. Так же легко, с юмором эти люди воспринимают и свою профессиональную деятельность. Работа, сколь бы ответственно они ни относились к ней, одновременно

является для них и развлечением, и игрой.

КРЕАТИВНОСТЬ

Креативность — универсальная характеристика всех самоактуализированных людей. У каждого из моих испытуемых я обнаруживал ту или иную форму креативности, которую можно назвать оригинальностью, изобретательностью или творческой жилкой. Креативность самоактуализированных людей имеет ряд специфических особенностей. В

полной мере оценить все своеобразие творческих способностей этих людей можно только в контексте других их особенностей, о которых речь пойдет ниже. Креативность этих людей с это не креативность Моцарта, это не гениальность, не специфический дар. Гениальность практически не связана с личностными качествами гения, она непостижима. Глядя на гения, нам остается только констатировать, что он наделен гениальностью, что она свойственна ему от рождения. Способности такого качества не нуждаются в поддержке психического здоровья, и

потому мы не станем их рассматривать. Креативность самоактуализированного человека сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. Креативность с фундаментальнейшая характеристика человеческой природы, это потенциал, данный каждому человеку от рождения. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни, очень немногие люди выносят ее из детства или, уже повзрослев, вновь обретают ее. Сантайана называл эту способность "вторичной наивностью".

Креативность не ищет себе подтверждений, она не обязательно проявляется в музицировании, стихосложении или занятиях живописью. Это скорее особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализированного человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался креативный человек, что бы он ни делал, во все он привносит

присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества. В этом смысле звания творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт видения может быть креативным.

Я выделил креативность в отдельную характеристику только в демонстрационных целях, понимая, что она неотделима от прочих характеристик самоактуализированного человека.

Очень может статься, что креативность в данном случае с лишь одно из проявлений или одно из следствий особой эффективности восприятия, о которой мы говорили выше. Мы вправе сказать, что самоактуализированные люди отличаются более точным и правдивым видением мира и именно потому они креативны.

Кроме того, как мы уже говорили, эти люди в гораздо меньшей степени подвержены влиянию культуры, ее запреты не становятся для них абсолютными, не переходят в разряд внутренних запретов и ограничений,

они гораздо менее "окультурены" по сравнению со среднестатистическим человеком. Понятно, что эта "некультурность" позитивна, и я склонен называть ее спонтанностью. Самоактуализированный человек искренен и естествен, и возможно, отчасти в этом причина того, что обычные люди часто склонны считать его одаренным, талантливым человеком. Наблюдения за детьми дают нам основания предполагать, что каждый из нас когда-то обладал этой спонтанностью и, быть может, в глубине души по-прежнему искренен и естествен, но не может проявить этого, скованный тяжелыми цепями

запретов и ограничений, налагаемых на нас культурой. Но если все обстоит именно таким образом, то не вправе ли мы предположить, что, сбросив оковы культуры, мы окажемся в царстве всеобщей креативности (10, 307)?

СОПРОТИВЛЕНИЕ
КУЛЬТУРАЛЬНЫМ ВЛИЯНИЯМ;

ТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ КУЛЬТУРЫ

Самоактуализированных людей нельзя назвать "адаптированными" в обычном понимании этого слова.

Адаптация предполагает безоговорочное одобрение культуры и слепую идентификацию с ней. Конечно, самоактуализированный человек существует в рамках конкретной культуры и неплохо ладит с ней, и в то же самое время он сопротивляется ее влиянию (295), он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее. В литературе, посвященной проблемам взаимодействия культуры и личности, почти не исследуется вопрос о сопротивлении личности культуральным воздействиям, а между тем здесь есть проблема. Рисман (398) на примере

американского общества со всей наглядностью показал, сколь сильным может быть нивелирующее влияние культуры на человека. Поэтому мне думается, что даже мои, достаточно скудные данные могут принести некоторую пользу.

Взаимоотношения самоактуализированного, здорового человека с окружающей его культурой, которая, как правило, менее здорова, чем он, достаточно неоднозначны. В этих взаимоотношениях мне хочется выделить несколько аспектов.

1. Все мои испытуемые вполне "вписываются" в рамки своей культуры. Их поведение, присущая им манера общения и манера одеваться, их пристрастия по отношению к еде мало чем отличаются от поведения, вкусов и пристрастий их сограждан. Но по сути своей эти люди неконвенциональны; их ни за что не назовешь элегантными, изящными, модными или шикарными.

Причина этому кроется в том, что они не придают большого значения внешней стороне явлений; нравы, обычаи и законы, принятые в

обществе не то чтобы не вызывают у них раздражения или сопротивления с скорее они не задумываются о них, относятся к этим установлениям так же, как к правилам дорожного движения, видят в них лишь средство, помогающее жить в мире со своим окружением. Здесь вновь обнаруживается их склонность принимать сложившийся порядок вещей, конечно, в том случае, если этот порядок не противоречит их принципам и убеждениям. Мода, стиль прически, формы вежливости с все эти вещи несущественны для них, они не затрагивают их моральных принципов и потому эти

люди не считают нужным оспаривать их, они готовы подчиниться им с добродушной ухмылкой.

Эта терпимость ни в коем случае не означает слепой идентификации с нравами и обычаями культуры. Смирение самоактуализированного человека поверхностно и не затрагивает сущностных аспектов его личности. Самоактуализированный человек подчиняется принятым в обществе нормам поведения только потому, что так ему проще жить, он не желает тратить силы на борьбу с несущественными, второстепенными

вещами. Но если вдруг та или иная условность становится обременительной для него, если она потребует от него перешагнуть через себя, предъявит права на его силы или время, он сбросит с себя маску приличий как стесняющий его сюртук, и мы со всей очевидностью обнаружим, насколько поверхностна была его конвенциональность.

2. Ни одного из своих испытуемых я бы не назвал революционером или бунтарем. Юношеская потребность в ниспровержении существующего порядка вещей либо вовсе не свойственна

самоактуализированным людям, либо давно изжита ими. Они не сжимают кулаки и не требуют немедленных перемен, они не брюзжат по поводу несовершенства общественного устройства, хотя те или иные проявления несправедливости глубоко возмущают их. Один из моих испытуемых в юности был настоящим бунтарем, он был одним из зачинателей профсоюзного движения (в те времена это было очень опасное занятие), но в конце концов преисполнился отвращением к любым проявлениям революционности. Осознав, что в

наше время и в условиях нашей культуры социальные реформы не могут быть осуществлены в одночасье, что это вопрос медленного, постепенного развития общества, он посвятил себя преподавательской деятельности. Позицию других моих испытуемых можно охарактеризовать как спокойную, трезвую озабоченность вопросами социального благоустройства. Эти люди, признавая желательность и необходимость перемен в социальном устройстве общества, понимают также, что оно требует времени.

Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Их нельзя назвать радикалами в обычном понимании этого слова, но я полагаю, что они легко могут стать таковыми. Во-первых, это, как правило, высокоинтеллектуальные люди, практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершить и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и переустройству мира.

Во-вторых, эти люди с реалисты, они трезво смотрят на жизнь и не пойдут на бессмысленные жертвы. Однако в критических ситуациях они способны пожертвовать любимым делом и заняться активной общественной деятельностью, с примером тому служат организаторы антифашистского движения в нацистской Германии и лидеры Сопротивления во Франции. У меня складывается впечатление, что эти люди не против борьбы как таковой, они не приемлют борьбу бессмысленную и неэффективную.

Хочу высказать еще одно
соображение, которое отчасти
сможет объяснить "безмятежность"
самоактуализированных людей. Дело
в том, что они очень любят жизнь и
все радости, связанные с ней. А
жизнелюбие просто несовместимо с
бунтарством и участием в
повстанческих движениях, которые
требуют от человека полного
самоотречения. Похоже, что эти
люди не находят для себя возможным
пожертвовать удовольствиями,
дарованными им жизнью, во имя
абстрактных идей и гипотетических
благ. В юности многие из них
участвовали в тех или иных

общественных движениях, активно выражали свое недовольство, протестовали против существующего порядка вещей, требовали радикальных реформ, но с возрастом постепенно поняли, что на скорые перемены рассчитывать не приходится. Самоактуализированные люди спокойно и добродушно принимают культуру, в которой они живут, и ежедневно трудятся во имя ее совершенствования. Они не противопоставляют себя обществу и не пытаются бороться с ним, они чувствуют себя частью этого общества и стараются сделать его лучше.

3. Разговаривая со своими испытуемыми, я обнаружил, что практически каждому из них свойственна некоторая доля отстраненности от окружающей его культуры, и эта отстраненность особенно наглядно проявлялась в ходе бесед об американской культуре, когда мы пытались сравнить ее с другими культурами мира. Эти люди рассуждали о взрастившей их культуре так, словно не принадлежали к ней, их отношение нельзя было назвать ни позитивным, ни негативным. Они одобряли в ней то, что казалось им хорошим, правильным, позитивным, и

критиковали то, что считали плохим. Одним словом, они проявляли способность к беспристрастной оценке культуры, они стремились выявить ее положительные и отрицательные черты и, только сопоставив различные ее аспекты, выносили свое суждение о ней.

Ясно, что такого рода отстраненность в корне отличается от так называемого этноцентризма, проявления которого обнаруживаются, например, у людей авторитарного склада, который предполагает не только абсолютное приятие собственной культуры, но и

пассивное подчинение ее
нивелирующему влиянию. Но
отстраненность
самоактуализированного человека не
имеет ничего общего и со все более
распространяющимся в нашем
обществе нигилизмом в отношении
культуры, с тотальным, слепым ее
отторжением. На мой взгляд, наша
культура в конце концов не так уж
плоха, если, конечно, сравнивать ее с
другими реально существующими
культурами, а не теми нравами, что
царили в Эдеме. (Лозунг "Даешь
Нирвану!" весьма наглядно
демонстрирует эту тенденцию.)

По-видимому, именно описанная нами выше любовь к уединению, свойственная самоактуализированным людям, равно как и их неприверженность знакомому и привычному и можно считать истинными причинами присущей им отстраненности от культуры.

4. Отстраненность от культуры означает высокую степень личностной автономности. Самоактуализированный человек строит свою жизнь не по законам общества, не по законам культуры, а,

скорее, по общечеловеческим законам и законам его собственной человеческой природы. В отличие от среднестатистического американца, который ощущает себя прежде всего американцем, самоактуализированный человек универсален, он принадлежит человечеству. Пожалуй, я бы даже сказал, что он выше своей культуры, если бы не боялся, что меня могут понять слишком буквально. В конце концов, эти люди живут в Америке, работают в Америке, общаются с американцами, едят в американских ресторанах и т.д.

Однако, сравнивая этих людей с другими членами нашего общества, чрезмерно социализированными, роботизированными, этноцентричными, мы вынуждены признать, что если их мировоззрение и не позволяет нам считать их создателями особой субкультуры, то все-таки мы имеем дело с особой группой "сравнительно неокультуренных" индивидуумов, которые сумели не поддаться нивелирующему влиянию окружающей их культуры. Столь сложные отношения с культурой предполагают, что представители этой группы не могут относиться к

ней одинаково, а это значит, что если одни из них склонны, в какой-то мере, принять культуру, то другие в той же мере склонны сторониться ее влияний.

Если согласиться с вышесказанным, то мы вправе выдвинуть еще одну гипотезу. Мы можем предположить, что расовые, этнические и национальные особенности не столь существенны для самоактуализированных людей, что самоактуализированный гражданин мира больше похож на своего столь же самоактуализированного друга иной расы, чем на менее развитого,

менее здорового соотечественника. Таким образом, мы можем, наконец, дать ответ на извечный вопрос: "Можно ли быть хорошим (здоровым) человеком, живя в несовершенном обществе?". Если говорить об американской культуре, то мы вправе заявить, что она дает человеку возможность для развития. Здоровые люди, принимая внешние атрибуты культуры, остаются внутренне независимыми от нее. Очевидно, что такая независимость, отчужденность от культуры возможна только в том случае, если сама культура терпима по отношению к независимости, по отношению к личной свободе.

Разумеется, что людей, не приемлющих слепого самоотождествления с культурой, не так уж мало, однако не про всех них мы можем сказать, что они отличаются отменным психологическим здоровьем. Даже некоторых из моих испытуемых нельзя назвать совершенно свободными от запретов и ограничений, которые налагает на них наше несовершенное общество. Мера их спонтанности и степень самоактуализации обратно пропорциональна тому, в какой мере они вынуждены утаивать, сдерживать или подавлять те или иные свои

позывы. Кроме того, следует отметить, что в нашей культуре (как, вероятно, и в любой другой культуре) психологическое здоровье с удел избранных, а значит, они, эти избранные, неизбежно одиноки, и уже хотя бы поэтому не так спонтанны, не так самоактуализированы, как могли бы быть.⁵⁷

НЕСОВЕРШЕНСТВО
САМОАКТУАЛИЗИРОВАННОГО
ЧЕЛОВЕКА

Общая ошибка литераторов с романистов, поэтов, эссеистов заключается в том, что, взявшись за изображение положительного героя, они зачастую представляют его нам исключительно в розовых тонах, в результате чего их герой превращается в пародию на хорошего человека, он настолько неестествен, что вряд ли кто-нибудь пожелает стать похожим на него.

Среднестатистический человек, пусть даже сам очень далекий от совершенства, склонен проецировать свое стремление к идеалу, также как и свое представление о вине и о стыде на всех, кого встречает на

своём пути. Вспомните, как часто вы готовы были увидеть в своём учителе или наставнике человека очень серьёзного, чрезвычайно солидного, чуждого всех земных радостей и наслаждений. Подвигаемые этой же склонностью, многие романисты, пытаясь написать портрет положительного героя, изображают не реального человека с присущими ему слабостями и недостатками, не крепкого, жизнелюбивого здоровяка, а какой-то неестественный, ходульный образ этакого зануды-праведника. А между тем самоактуализированные люди, с которыми мне довелось общаться, с

это здоровые, нормальные люди со своими слабостями и недостатками. Так же, как обычные люди, они могут поддаться вредной привычке. Они могут быть занудными, упрямыми, раздражительными. Они не застрахованы от тщеславия, гордости, пристрастности, особенно по отношению к результатам собственного труда, к своим детям и друзьям. Они тоже подвержены вспышкам гнева и приступам меланхолии.

Иногда их поступки могут показаться окружающим жестокими. Но мы не должны забывать, что мы имеем дело

с очень сильными людьми. Их жестокость сродни безжалостности хирурга, они могут резать по живому, если ситуация требует того.

Например, один из моих испытуемых, обнаружив предательство друга, не колеблясь, прервал все отношения с ним. Или другой пример. Замужняя женщина поняла, что не любит мужа, с которым прожила более двадцати лет. Она подала на развод и сделала это почти с жестокой решительностью. Некоторые из них так быстро смиряются со смертью любимого человека, что могут заслужить звания бездушных людей.

Эти люди не только сильны, но и независимы от мнения окружающих. Например, одна из моих испытуемых как-то поведала мне, что однажды на вечеринке она была так раздражена глупостью одной дамы, что не смогла сдержаться и просто послала ее ко всем чертям, шокировав своим поведением и гостей, и хозяев дома. Конечно, можно было бы сказать, что так, мол, и надо обходиться с дураками, если бы не одно обстоятельство с поставленной на место дама страшно обиделась, причем не только на свою обидчицу, но и на хозяев дома. И если наша героиня хотела отделаться от

надоевшей собеседницы, то вот хозяева вовсе не хотели разрывать отношения с ней.

Можно упомянуть еще об одной особенности этих людей, которая непосредственно связана с их служением. Погружаясь в какую-то проблему, предельно концентрируясь на ней, они могут просто забыть о своих близких, об их нуждах, заботах и тревогах. В такие минуты для них не существует ничего, кроме их дела, все остальное становится несущественным. В такие минуты они не слышат обращенных к ним вопросов, не выходят к гостям,

забывают об элементарной вежливости, могут обидеть и даже оскорбить дорогих им людей. Другие негативные (с точки зрения окружающих) последствия такой отстраненности перечислены выше.

Даже их доброта, их великодушие порой становятся недостатком, так как заставляют их ошибаться. Например, мужчина, отличающийся великодушием, из жалости не решается оставить нелюбимую жену, или часами выслушивает жалобы любителя поплакаться в жилетку, или содержит какого-нибудь негодяя или психопата.

И наконец, эти люди, как я уже говорил, не свободны от чувства вины, от стыда и тревоги, от самобичевания, самоедства и внутренних конфликтов. Но это еще не позволяет нам отказывать им в праве называться здоровыми людьми, так как их чувство вины принципиально отличается от вины невротика.

И представьте себе, в результате своего исследования я пришел к одному очень банальному выводу. Совершенных людей нет! Есть люди, которых можно назвать хорошими,

очень хорошими и даже великими. Есть творцы, провидцы, пророки, святые, люди, способные поднять людей и повести их за собой. Таких людей немного, их считанные единицы, но уже сам факт их существования вселяет в нас надежду на лучшее, позволяет с оптимизмом смотреть в будущее, ибо показывает нам, каких высот может достичь человек, устремленный к саморазвитию. Но даже эти люди несовершенны с им, как и простым смертным, знакомы скука, раздражение, гнев, эгоизм и депрессия. Чтобы не испытывать горьких разочарований, мы должны

освободиться от иллюзий
относительно человеческой природы,
должны смотреть на нее трезвым
взглядом.

ЦЕННОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

В основании системы ценностей
самоактуализированного человека
лежит его философское отношение к
жизни, его согласие с собой, со своей
биологической природой, принятие
социальной жизни и физической
реальности. Это отношение к жизни
тотально и повседневно, его следы

можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализированного человека. Все, что он любит или не любит, все, что он одобряет или осуждает, все, что он предлагает или отвергает, все, что радует его или огорчает, все его вкусы, предпочтения и оценки с все это уходит корнями в присущее ему базовое приятие жизни.

Эта характеристика, судя по всему, универсальна и надкультурна, это то общее, что объединяет всех самоактуализированных людей независимо от культуры, взрастившей их; она лежит в основе

прочих качеств и особенностей, таких как: 1) комфортные взаимоотношения с реальностью, 2) чувство общности (Gemeinschaftsgefühl), 3) базовая удовлетворенность и ее эпифеномены, такие как чувство благополучия, достатка, изобилия, 4) умение отделять средство от цели, и другие качества, о которых мы говорили выше.

Одним из самых важных следствий и, вероятно, подтверждением этого отношения к жизни и к миру является иное качество свободы воли, которое мы можем отметить у

самоактуализированного человека по сравнению с обычным человеком. Необходимость выбора не вызывает у него амбивалентного отношения, сомнений или колебаний; в чем бы ни состоял выбор, он делает его легко и свободно. Я уверен, что изобилие так называемых нравственных проблем и моральных вопросов вызвано именно недостатком жизнелюбия, обусловлено отсутствием базового приятия действительности или же является прямым следствием присущей нам базовой неудовлетворенности. Стоит лишь раз окунуться в атмосферу

языческого приятия жизни, испытать любви к ней во всех ее проявлениях, и тут же очень многие из ныне существующих проблем покажутся вам несущественными, неважными. Неверно было бы заявить, что они находят свое решение, скорее они отступают, уходят в небытие в тот момент, когда человек понимает, что это надуманные проблемы, проблемы, порожденные нездоровым сознанием. Разве стоят серьезного внимания такие "проблемы" как проблема отношения к азартным играм, проблема ношения коротких юбок, употребления алкоголя или множество псевдорелигиозных

вопросов, вроде: "Можно ли переступить порог храма в головном уборе?", "Можно ли есть мясо по четвергам?" и т.д. и т.п. Но нас перестают тревожить не только пустячные, надуманные проблемы с процесс заходит гораздо глубже, он затрагивает самые фундаментальные уровни взаимоотношений человека с окружающей его действительностью, например, такие как отношение человека к представителям противоположного пола, отношение к собственному телу и к его отправлениям, и даже его отношение к смерти.

Это наблюдение подтолкнуло меня к выводу, что склонность задаваться многими из тех вопросов, которые мы по привычке относим к разряду моральных, этических или ценностных с на самом деле психопатологическая склонность. Это та психопатология, которая присуща среднестатистическому человеку. То, что среднестатистический индивидуум воспринимает как мучительный конфликт, то, что обрекает его на муки ценностного выбора с для самоактуализированного человека даже не вопрос, и он управляется с этим так же легко, как с выбором,

танцевать ему или не танцевать.
Мучительные вопросы, связанные с любовью и дружбой, проблемы взаимоотношений с противоположным полом, которые для обычных людей обращаются в поле битвы, становятся гладиаторской ареной, на которой разворачиваются кровавые единоборства за самоутверждение с не вопрос и не проблема для самоактуализированного человека, с в дружбе и любви он видит только приятную возможность для сотрудничества. Для него не существует проблемы отцов и детей, конфликт поколений с не конфликт

для него. Он спокоен не только по отношению к половому и возрастному полиморфизму, он считает настолько же безопасными и биологические, и классовые, и политические, и ролевые, и религиозные различия между людьми. Нам не придется слишком долго искать примеры тому, как эти различия становились благодатной почвой для тревог, страхов, враждебности, агрессии и зависти, и нас это почти не удивляет, кажется неизбежным и даже естественным.

Но, пообщавшись некоторое время с самоактуализированными людьми,

вы убедитесь, что тревога, страх, враждебность, агрессия и зависть вовсе не естественны в данном случае, а скорее, напротив, противоестественны. У моих испытуемых человеческое разнообразие не только не вызывало страха или тревоги, но, наоборот, вселяло в них радость и оптимизм.

Взяв за парадигму такие отношения как "учитель-ученик", которые очень часто становятся отношениями противоборства, мы увидим, что в интерпретации самоактуализированного педагога эти отношения получают совершенно

иную окраску. Урок для самоактуализированного педагога — это не ситуация противостояния, не арена борьбы разнонаправленных желаний и интересов, а приятная возможность сотрудничества с учеником, возможность совместного исследования и совместного познания истины. Он отказывается от внешних, сомнительных и спорных атрибутов своего превосходства, хотя и знает о своем превосходстве над учеником, но его превосходство сущностно. Ему чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, он ведет себя просто и естественно. Он

не давит на ученика своей эрудицией или авторитетом, не изображает из себя профессора-всезнайку, он оставляет за собой право просто быть человеком. Он и сам не соперничает со своими учениками и старается сделать так, чтобы они не конкурировали друг с другом. В результате такой установки преподавателя в стенах его класса невозможны зависть, страх, подозрительность или тревога. Мы знаем, что все эти реакции возникают в ответ на угрозу, следовательно, для того, чтобы искоренить зависть, страх, подозрительность и тревогу,

необходимо всего-навсего исключить возможность угрозы. Несложно расширить все эти рассуждения на отношения между супругами, между родителями и детьми, на другие межличностные отношения, которые столь же заслуживают гармонии, как и вышеописанные отношения "учитель-ученик".

Очевидно, что моральные принципы и ценности отчаявшегося человека, если не все, то хотя бы некоторые из них, отличаются от принципов и ценностей психологически здорового человека. Эти люди по-разному воспринимают физическую,

социальную и психологическую реальность, по-разному структурируют и интерпретируют ее. Человек, не удовлетворенный в своих базовых потребностях, воспринимает мир как вражескую территорию, как дикие джунгли, населенные сильными и слабыми животными, хищниками и жертвами, победителями и побежденными. Система ценностей обитателя джунглей неизбежно подчинена потребностям низших уровней, главным образом животным потребностям и потребности в безопасности. Иное дело с человеком, удовлетворившим свои базовые

потребности. У него сформировано чувство психологического достатка, которое он воспринимает как само собой разумеющееся, и потому он устремляется к поиску иного, более высокого удовлетворения. Таким образом, можно уверенно утверждать, что эти люди исповедуют и должны исповедовать разные ценности.

Ценностная система самоактуализированного человека представлена главным образом ценностями уникальными и идиосинкратическими для данного человека, ценностями, которые

непосредственно отражают его характер. Поэтому мы можем говорить о том, что ценностная система самоактуализированного человека представляет собой скорее экспрессивный, нежели функциональный феномен. Это умозаключение не требует доказательств, оно справедливо уже по определению, с самоактуализация всегда предполагает актуализацию собственной "самости", собственного Я, которое всегда уникально и неповторимо. Не может быть двух идентичных Я. Есть только один Ренуар, один Брамс и один Спиноза. Я говорил о том, что мои

испытываемые во многом схожи, но, несмотря на это, каждый из них абсолютно индивидуален, каждый является самим собой и только собой, с никогда и ни при каких обстоятельствах их не спутаешь друг с другом. Они одновременно и очень похожи, и очень непохожи друг на друга. Это совершенно особая группа людей, она отлична от любой группы из когда-либо описывавшихся в психологической литературе. Каждого из этих людей можно назвать индивидуалистом, но каждый из них в то же самое время является глубоко социальной личностью, личностью,

идентифицирующей себя со всем человечеством. В отличие от других людей эти люди сумели приблизиться и к своей человеческой, общевидовой природе, и к своей уникальной, индивидуальной природе.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИХОТОМИЙ

В этом разделе мы, наконец, можем позволить себе сформулировать одно очень важное теоретическое положение, которое закономерно вытекает из нашего исследования

феномена самоактуализации, и акцентировать на нем ваше внимание. По ходу этой главы, как и в предшествующих главах, я несколько раз упоминал о том, что разнообразные понятия и феномены, которые принято считать антагонизмами друг другу, не являются таковыми на самом деле, им навязано это противостояние и навязано оно именно искаженным представлением о них нездоровых людей, людей, не достигших уровня самоактуализации.

Самоактуализированный индивидум изжил в себе эти дихотомии, преодолел атомизм,

объединил частности в общее, поднялся на уровень наджитейской целостности. И все-таки мне хочется отослать вас за подробной аргументацией к другим работам (82).

Например, такие извечно непримиримые антагонизмы, как сердце и разум, инстинкт и логика не являются таковыми для здорового человека; он не видит здесь противоречия, они синергичны для него, потому что говорят ему об одном и том же, устремляют его к одной цели. Иначе говоря, желания самоактуализированного человека не

вступают в конфликт с разумом. Перефразируя известное изречение Блаженного Августина: "Люби Господа и поступай, как знаешь", можно сказать так: "Будь здоров и доверяй своей природе".

В сознании самоактуализированных людей нет места дихотомии "эгоизм-альтруизм". Здоровый человек в каждом своем поступке одновременно к эгоистичен, и альтруистичен (312). Его жизнь одновременно и духовна, и низменна, его чувственность достигает такой силы, что даже секс может стать для него дорогой в высшие,

"религиозные" сферы. Долг не отменяет для него удовольствия, работа не мешает игре, с напротив, обязанность становится удовольствием, а работа превращается в игру, когда человек, добродетельно исполняя свой общественный долг, находит в нем наслаждение и счастье. Если, как мы обнаружили, индивидуализм и социальность могут гармонично уживаться в человеке, то почему мы так настойчиво продолжаем их противопоставлять? Если зрелый человек может быть по-детски наивным и простодушным, то так ли уж велика разница между взрослым

и ребенком? Если самые нравственные люди оказываются и самыми чувственными людьми, то нужно ли мучаться выбором между духовной жизнью и жизнью животной?

Все сказанное выше в равной степени справедливо и по отношению к таким дихотомиям,

как

доброта жестокость,

конкретностьсабстрактность,
приятиеотвержение,
индивидуальноеобщественное,
конформизмснонконформизм,
отчуждениесидентификация,

серьезностьсюмор,

дионисизмсаполлинизм,
интраверсиясэкстраверсия,

увлеченностьснебрежность,
серьезностьсфривольность,
конвенционализмснезависимость,
мистикасреальность,

активностьпассивность,
мужественностьженственность,
вожделениелюбовь, ЭроссДгапэ и
по отношению к прочим
дихотомиям. Невротический
антагонизм между Ид, Это и Супер-
эго у этих людей преодолен, он
трансформирован в отношения
синергизма и сотрудничества.
Психическая жизнь этих людей
целостна и едина, ее невозможно
расчленить на отдельные сферы, их
когнитивные процессы существуют в
неразрывном, организмическом,
анти-аристотелевском единстве с их
влечениями и эмоциями. Их высокое
начало пребывает в полном согласии

с низким, животным началом, в результате чего то, что прежде было дилеммой, становится единством, новой сущностью или, как это ни парадоксально, перестает быть дилеммой. Если мы знаем, что противоборство между мужским и женским началом с это не что иное, как признак незрелости, ущербности, отклонения от роста и развития, то надо ли делать выбор между этими двумя крайностями? Разве возможен сознательный выбор в пользу патологии? Если мы понимаем, что здоровая женщина воплощает в себе и добродетели, и пороки, то стоит ли выбирать между

добродетельной женщиной и женщиной порочной?

Самоактуализированного человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия; они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии. Я убежден, что особое внимание, которое уделяет наука незрелости, нездоровью, патологии, крайне негативно отражается на ее развитии, порождает ущербную психологию и ущербную философию. Базисом универсальной

науки о человеке должно стать изучение самоактуализированной личности.

ГЛАВА 12

ЛЮБОВЬ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Удивительно, но проблема любви до сих пор почти не исследовалась экспериментальными методами. Особенно странным кажется мне молчание психологов, ибо кто, если не они, должны говорить о любви? По-видимому, это молчание служит еще одним подтверждением

порочности утвердившегося в психологии академического подхода, еще одним примером того, что психологи предпочитают иметь дело с давно изученными и потому легко исследуемыми феноменами, уклоняясь от рассмотрения проблем, действительно требующих изучения. По этому поводу мне вспоминается один молодец, с которым мы вместе подрабатывали в ресторане курортного отеля в студенческие годы, с этот малый как-то раз увлекся и вскрыл все консервы, которые были на кухне, а сделал он это только потому, что уж очень здорово у него

получалось вскрывать консервные банки.

Должен признаться, что только теперь, взявшись за исследование этой темы, я понял, сколь сложно соблюдать традиции, и особенно научные традиции. Меня постоянно не покидает ощущение, что я вступаю на еще нехоженые земли, выхожу на новые рубежи знания, где невозможно применение традиционных техник ортодоксальной психологической науки. (Кстати, именно неадекватность существующих техник стимулировала развитие

новых методов сбора информации об этом и других исключительно человеческих феноменах, а они, в свою очередь, сделали возможным развитие новой философии науки (292, 376.).

Итак, задача ясна. Мы должны понять, что такое любовь, должны научиться воспитывать ее, творить и прогнозировать, с и иначе мир будет захлестнут ненавистью и недоверием. Ввиду важности этой цели даже самые ненадежные, самые недостоверные данные, вроде тех, что будут представлены ниже, заслуживают внимания и самого

тщательного анализа. В предыдущей главе я рассказал о критериях отбора испытуемых, о процедуре исследования и об основных его результатах. Но сейчас перед нами встает другой вопрос. Мы должны понять, какой урок могут преподать нам самоактуализированные люди в таких сферах жизнедеятельности как любовь и сексуальные отношения.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЮБВИ

Для начала я вкратце перечислю наиболее известные характеристики любви между противоположными полами, а затем перейду к рассмотрению специфических характеристик любви самоактуализированных индивидуумов.

Прежде всего мы должны честно признать, что объективное определение любви невозможно. Мы можем сколько угодно говорить о поведенческих компонентах данного феномена, но такое описание не будет отражать его сущности. Это

очень субъективный феномен, и потому его описание также должно быть феноменологическим. Но есть ли такие слова, с помощью которых можно было бы доходчиво изложить сущность любовного переживания человеку, который сам не испытал его? Любовь с это прежде всего чувство нежности и привязанности, которое (в случае взаимной любви) может принести удовлетворение, радость, счастье, восторг и даже экстаз. Любящий стремится к близости с любимым, ищет интимного контакта с ним, ему необходимо быть рядом с любимым, он жаждет ощущать его и ласкать. Он

видит в любимом прежде всего положительные стороны, воспринимает его как красивого, хорошего и привлекательного человека; ему доставляет удовольствие смотреть на любимого, ему приятно быть рядом с ним; разлука с ним вызывает печаль и депрессию. Может быть, именно эта склонность к идеализации обуславливает сужение восприятия, которое можно наблюдать у любящего человека: все его внимание сосредоточено на возлюбленном, он просто не замечает других людей и того, что происходит вокруг. Объект любви подобно магниту притягивает

к себе внимание и восприятие любящего человека. Удовольствие, которое он получает от близости и совместного времяпрепровождения, побуждает его искать любой возможности контакта с любимым, он стремится всегда быть рядом с ним и на работе, в играх, в эстетических и интеллектуальных занятиях. Часто приходится слышать о том, что приятное переживание становится еще более приятным, если разделить его с любимым человеком.

Наконец, и об этом нельзя умолчать, любящий человек испытывает

сексуальное возбуждение. Внешне это возбуждение ничем не отличается от обычного физиологического возбуждения, оно тоже приводит к эрекции и выделению секрета. Его особенность состоит в том, что для любящего человека не представим иной сексуальный партнер, кроме его возлюбленного, ни один человек не в состоянии вызвать у него столь же сильного желания, столь же мучительного "любовного зуда". Однако, сексуальное возбуждение с далеко не определяющая характеристика любви. Испытать любовные переживания могут и

пожилые люди, уже не способные к сексуальному акту.

Любящий человек стремится не только к физической, но и к психологической близости с предметом своей любви. Именно эта потребность побуждает влюбленные пары искать уединения, таких мест и обстоятельств, которые бы ничем не помешали их физическому и духовному единению. Нужно добавить, что любящие люди даже говорят друг с другом на своем особом языке, при помощи особых слов, жестов и взглядов, понятных только им двоим.

Любовь всегда великодушна. Нет ничего более желанного для любящего человека, чем дарить радость и удовольствие любимому, ему нравится делать что-то для своего возлюбленного, ему приятно видеть его счастливым.58

Весьма характерно для любовных отношений стремление ко все более полному познанию партнера, к абсолютной психологической близости, интимности, взаимопониманию. Любящие люди получают особое наслаждение от возможности быть искренними, им

доставляет особую радость делиться секретами друг с другом. Возможно, это одно из проявлений личностного слияния, о котором мы поговорим ниже.

Великодушие любящего человека, его жажда дать счастье своему любимому довольно часто проявляются в его фантазиях. Он с восторгом представляет, как идет на страдания и даже на смерть ради своего возлюбленного. (Разумеется, есть и иные разновидности любви, например, такие как любовь между друзьями, братьями, между родителями и детьми. И я не могу не

сказать о том впечатлении, которое я вынес из общения с некоторыми своими испытуемыми. Мне кажется, что образцом высшей любви, понимаемой как абсолютная причастность бытию другого человека, может послужить любовь некоторых стариков к своим внукам.)

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И БЕЗЗАЩИТНОСТЬ В ЛЮБВИ

Одной из главных характеристик любви, по мнению Теодора Рейка (393, Р. 171), является особое качество бестревожности, или

отсутствие тревоги, эта характеристика с исключительной наглядностью обнаруживает себя у здоровых людей. Эти люди предельно спонтанны в любви, они не считают нужным "таиться", "сдерживаться", соблюдать приличия или играть в ролевые игры, они не стремятся утвердить свое превосходство над партнером. Другими словами, любовь для них не способ преодоления, а форма самовыражения. Любовь этих людей по мере расцвета становится все более искренней и интимной, взаимоотношения с партнером обретают все более экспрессивный

характер, что достаточно редко можно наблюдать в близких отношениях обычных людей. Самоактуализированный человек, рассказывая о своих отношениях с любимым человеком, как правило, говорит о том, что с ним он может чувствовать себя совершенно естественно, непринужденно, что он может оставаться самим собой, может позволить себе расслабиться, может не думать о том, как скрыть свои недостатки, как физические, так и психологические.

В здоровых любовных отношениях партнеры не боятся сплеховать, не

боятся произвести невыгодное впечатление друг на друга, не считают нужным скрывать друг от друга свои слабости, не стесняются своих физических недостатков, даже столь неприятных, как вставные челюсти. В такой любви нет тайн и секретов, любящие не стремятся сохранить ореол таинственности, перестают быть загадкой друг для друга. В такой абсолютной открытости, в такой беззащитности очень мало от общепринятого романтизированного понимания любви, как и от психоанализа. Тот же Рейк, например, полагает, что нельзя в одно и то же время быть и другом,

и любовником, что дружба и любовь
с взаимоисключающие понятия. Мои
же данные, или вернее, мои
впечатления подталкивают меня к
прямо противоположному
заключению.

Эти же впечатления не позволяют
мне согласиться с расхожим
представлением о противостоянии и
даже о вражде мужского и женского
начал. Враждебность и
подозрительность по отношению к
представителям другого пола,
склонность к прямолинейной
идентификации с представителями
своего пола, сам термин

"противоположный пол" с все это так привычно и в то же время так невротично! Со всей определенностью я могу заявить, что самоактуализированным людям не свойственна подобная невротичность, по крайней мере, тем из них, которых изучал я.

Хочется поделиться еще одним впечатлением от моих наблюдений. Оно идет вразрез с житейской мудростью, оно противоречит также и разнообразным "эзотерическим" концепциям сексуальности и любви. Я говорю здесь о том, что самоактуализированный человек по

мере развития любовных отношений с партнером получает от них все большее и большее удовлетворение. Самоактуализированный индивидум умеет получать удовольствие от знакомого, привычного, фактор новизны для него не имеет решающего значения. Спору нет, известный элемент новизны, элемент неожиданности может способствовать сексуальному удовлетворению, но я бы не решился заявить, что это утверждение справедливо для всех представителей рода человеческого и тем более для самых здоровых его представителей.

В каком-то смысле здоровую любовь, или любовь здорового, самоактуализированного человека можно определить как состояние беззащитности или, иначе говоря, как состояние предельной спонтанности и абсолютной искренности. Здоровая любовь предполагает естественность партнеров, помогает им постоянно открывать друг в друге все новые качества и черты и при этом любить друг друга. При этом очевидно, что взаимное познание доставляет удовольствие партнерам, что им нравятся те черты, которые они обнаруживают друг в друге. Ведь

если человек плох, то чем ближе его узнаешь, тем меньше радости будет приносить общение с ним, и в результате это приведет не к упрочению отношений, а, напротив, к разрыву всяких связей. Здесь прослеживаются те же самые тенденции, которые я обнаружил при исследовании фактора привыкания на восприятие произведений живописи. Я обнаружил, что хорошая картина никогда не надоедает, наоборот, чем дольше и чем чаще мы смотрим на нее, тем больше она нравится нам, тем большее наслаждение мы получаем от нее, тогда как плохая картина, наоборот,

вызывает у нас все большее неприятие и даже отвращение. В то время я счел этот критерий необъективным, а других, более объективных критериев для оценки произведений живописи так и не нашел, и потому не решился обнародовать свои наблюдения. Но сейчас я уже не боюсь показаться субъективным и готов во всеуслышание заявить: хороший человек — это такой человек, которого чем лучше узнаешь, тем больше любишь, с плохим же лучше и вовсе не знаясь, чтобы не испытать разочарования.

Пожалуй, более всего мои испытуемые ценят любовь за то, что она разрешает им быть спонтанными, естественными, расслабленными, позволяет сбросить защитные маски и отказаться от условностей. В здоровых любовных отношениях человеку нет нужды защищаться, что-то утаивать в себе, следить за своими словами и действиями, подавлять или сдерживать свои позывы. Все мои испытуемые говорили, что любовь не имеет права требовать и предъявлять претензии, что искренность и самообнажение перед любимым человеком (как психологическое, так

и физическое) не страшит их и ничем не угрожает им.

Очень хорошо сказал о любви Роджерс (401а, р. 159): "Только сейчас слово "любимый" обретает свой истинный, глубинный смысл. Чувство, что ты любим, равнозначно чувству, что тебя понимают и принимают. Лишь те отношения можно назвать истинной любовью, в которых нет угрозы для партнеров, которые возникают на основе взаимного приятия и взаимного одобрения. ... Если реакция партнера неодобрительна, если я не вижу в ней ничего, кроме враждебности, то

я, конечно же, сделаю все, чтобы оградить себя от этой враждебности".

Меннингер (335а, р. 22) приблизился к толкованию любви с Другой стороны, он писал: "Любовь умирает не потому, что угасают чувства, ее убивает страх. Человек боится обнаружить свою истинную сущность, прячется в скорлупу предрассудков, навязанных ему культурой. Он избегает интимности и глубоких дружеских отношений, его страшит возможность искренности другого человека, потому что ему нечем отплатить за

нее". Я согласен и со словами Роджерса, и с высказыванием Меннингера. Глядя на самоактуализированных людей, я понял, что их любовь свободна от враждебности, от условностей и предрассудков.

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Самоактуализированные люди знают, что значит любить, и знают, что значит быть любимым, у них есть опыт любви, и именно поэтому мы можем говорить об их способности

любить и быть любимым. Большая часть полученных мною данных, хотя и не все, указывают на то, что (при прочих равных условиях) для психологического здоровья необходимо удовлетворение потребности в любви, ему противопоказана ее депривация. Я не отрицаю позитивного значения фрустрации, я признаю, что аскетизм также может стать дорогой к психологическому здоровью, однако в нашем обществе, в нашей культуре самая торная тропа к здоровью, судя по всему, пролегает через удовлетворение базовых потребностей и в частности через

удовлетворение потребности в любви. Это значит, что человеку нужно не только ощущать любовь, ему столь же необходимо любить. (Обязательность этих требований доказывается феноменом самовлюбленного психопата, описанном Леви (264).)

Самоактуализированный человек не только любил и был любим в детстве, он продолжает любить и продолжает ощущать любовь других людей в настоящем. Пожалуй, правильнее было бы сказать, что он в состоянии любить и обладает способностью вызывать любовь. (На

первый взгляд второе заявление повторяет первое, но на самом деле между ними есть существенная разница.) Второе утверждение лишено субъективизма, оно основывается на объективных фактах, которые доступны наблюдению, его можно подвергнуть эмпирической проверке, подтвердить или опровергнуть,

По меткому замечанию Меннингера (335a), люди хотят любить, но не знают, как за это взяться. Другое дело с самоактуализированный индивидум. Уж он-то знает, как любить, его любовь спонтанна и

естественна, он не считает нужным сдерживать или подавлять ее, она не рождает в его душе конфликтов и страха.

Однако, как я уже говорил, мои испытуемые очень щепетильны относительно слова "любовь". Круг людей, которых они называют любимыми, достаточно узок. Они умеют отличить любовь от приязни, симпатии, от дружеских или братских отношений. Любовь для них с особо интенсивное чувство.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ, ЛЮБОВЬ И СЕКС

Исследование сексуальности самоактуализированных людей помогает нам понять очень важные вещи. Должен сказать, что это очень непростая тема для разговора, очень комплексная и многоплановая. Кроме того, имеющиеся у меня данные по этому вопросу не избыльны, мои испытуемые не слишком охотно делились со мной подробностями своей сексуальной жизни. Однако даже те данные, которыми я располагаю, все же

позволили мне обнаружить некоторые особенности сексуальной жизни самоактуализированных людей, выдвинуть некоторые предположения относительно природы любви и секса, причем как позитивного, так и негативного свойства.

У меня есть все основания предполагать, что любовь и сексуальность у здоровых людей во многом переплетены. Я понимаю, что для науки мало пользы от смешения двух самостоятельных понятий (393, 442), но факт остается фактом s в жизни здорового человека

"секс" и "любовь" нераздельны. Я остерегусь от излишней горячности, я не стану утверждать, что человек, способный получать сексуальное удовлетворение без любви, с большой вероятностью человек, но мои наблюдения ведут меня именно в этом направлении. Я совершенно определенно могу заявить, что самоактуализированные люди, как мужчины, так и женщины, не ищут секса ради секса, что в сексуальном акте они получают не только сексуальное удовлетворение. Я не готов заявить, что эти люди полностью отвергают для себя возможность секса без любви, но мне известно множество случаев, когда

они отказывались от сексуальных взаимоотношений или откладывали их, не будучи уверенными в своих чувствах к партнеру.³⁹

Я уже говорил в предыдущей главе, что самоактуализированные люди способны получать от секса наивысшее, почти экстатическое удовлетворение. Любовь для них — это жажда полного, абсолютного слияния с любимым человеком, желание раствориться в нем и стать его частью, неудивительно поэтому, что оргазм становится для них кульминацией полного растворения в партнере. Зачастую их переживания,

сопровождающие оргазм, достигают такой высоты и интенсивности, что я осмелился определить их как мистические переживания.

Испытуемые, которых мне удалось вызвать на откровенность, рассказывали, что во время оргазма им "открывается нечто огромное, необъятное, прекрасное, вечное, непостижимое", что в такие мгновения они оказываются во власти неких высших сил.

Сексуальность абсолютная, совершенная, высшая, подкрепленная иными свойствами и характеристиками самоактуализированных людей,

порой находит себе выражение в настолько парадоксальных формах, что об этом имеет смысл поговорить отдельно.

Для самоактуализированных людей оргазм имеет одновременно и большее, и меньшее значение, чем для среднего человека. Мы говорили, что оргазм зачастую обретает для них форму мистического переживания, и в то же самое время они легко переносят его отсутствие. Это не парадокс и даже не противоречие. С точки зрения динамической теории мотивации этот факт абсолютно закономерен.

Самоактуализированный индивидuum живет на высших уровнях мотивации, он не озабочен низшими потребностями, их удовлетворение или фрустрация не имеют для него большого значения, но если ему случается удовлетворить эти потребности, удовлетворение приносит ему огромную радость.

Самоактуализированный человек относится к сексу так же спокойно, как к еде. Он умеет получать наслаждение от еды, но еда не становится для него точкой отсчета. Он ест с удовольствием и не обременяет себя укорами в адрес

своей животной натуры. И все-таки пища и связанное с ней чувственное удовольствие второстепенны для него, находятся на периферии его концепции удовлетворения.

Самоактуализированный человек не нуждается в чувственных удовольствиях, но и не запрещает себе наслаждаться ими.

Не от пищи он начинает строить свою концепцию идеального общества, не о еде он думает, когда размышляет о рае, о лучшей жизни, насыщение малосущественно для его философии ценностей и для его морали. Удовлетворение пищевой

потребности воспринимается им как нечто первичное, само собой разумеющееся, как фундамент, на котором будет воздвигнут храм. Самоактуализированный человек понимает, что высокие позывы невозможны до тех пор, пока он не удовлетворит свои низшие нужды; лишь получив свое, последние отступают, перестают заботить и тревожить человека.

Точно так же самоактуализированный человек относится к сексу. Он умеет получать от сексуальных отношений такое наслаждение, какое и не снилось

среднестатистическому человеку, но секс не становится для него жизненной философией. Он остается для него не более чем приятной необходимостью, столь же приятной и столь же необходимой, как еда и питье, но ни в коей мере не первостепенной заботой.

Именно этим общим отношением к сексу и объясняется на первый взгляд парадоксальный факт, заключающийся в том, что оргазм не становится самоцелью для самоактуализированных людей несмотря на то, что его переживание порой принимает формы

мистического откровения. Другими словами, они могут отказаться от сексуального удовлетворения.

Подобное умозаключение в чем-то противоречит расхожему романтическому представлению о любви, в соответствии с которым сексуальные отношения в любви с это всегда полет, буря эмоций, экстаз и неземное наслаждение. Ясно, что секс может быть и просто забавой, игрой, приятной формой времяпрепровождения, даже привычкой или обязанностью.

Самоактуализированные люди с не ангелы, чтобы всегда парить в горних сферах, их сексуальная жизнь чаще

протекает на среднем уровне интенсивности, секс скорее дарит им легкое, приятное возбуждение, нежели швыряет в беспощадные пучины страсти.

В любви самоактуализированных людей проявляются многие аспекты их общего отношения к жизни, в частности их способность к приятию себя и других. Они терпимы по отношению к таким вещам, которые, скорее всего, покажутся неприемлемыми для обычных людей. Крайне редко они заводят интрижки на стороне, хотя способны испытать сексуальное влечение не только в

семейном кругу. По моим наблюдениям их отношения с представителями противоположного пола складываются очень просто и естественно;

самоактуализированные люди естественно принимают факт сексуального влечения, но не считают себя обязанными идти у него на поводу, как это принято у обычных людей. На мой взгляд, они гораздо более свободны, раскованны в разговорах на сексуальные темы по сравнению все с тем же среднестатистическим человеком, причем их рассуждения о сексе лишены обычного ханжества.

Подводя черту под своими наблюдениями, хочу сказать, что общее приятие жизни в различных ее проявлениях и то глубокое удовлетворение, которое получают эти люди в любви, освобождает их от необходимости поиска компенсаторного секса на стороне. В данном случае мы имеем дело с крайне любопытным случаем несоответствия между отношением и поведением. Чем легче относится человек к сексуальности, тем легче ему быть моногамным.

Одной из моих испытуемых была 55-летняя женщина, уже давно

состоящая в разводе. По ее рассказам могло сложиться впечатление, что она, как это говорится, пошла по рукам. У нее был чрезвычайно богатый сексуальный опыт и, глядя на нее, нельзя было усомниться в том, что она довольна своей сексуальной жизнью. К сожалению, мне не удалось подтолкнуть ее на подробное изложение своего мировоззрения, она ограничилась заявлением, что у нее достаточно мужчин и что ей нравится заниматься сексом. Я не заметил в ее словах ни тени вины или тревоги, ни малейшего намека на чувство собственной "греховности". Судя по

всему, склонность самоактуализированных людей к моногамии обусловлена вовсе не целомудрием и не подавлением собственной сексуальности, а чувством глубокого удовлетворения сексуальными отношениями в браке. Самоактуализированные люди получают истинное удовлетворение от своих отношений с партнером по браку, и поэтому не ищут развлечений на стороне.

Именно позитивное отношение к сексу и к различным проявлениям сексуальности помогает самоактуализированным людям

получать истинное наслаждение от сексуальных отношений. Еще одна особенность здоровой любви состоит в том, что ей чуждо традиционное противопоставление полов; здоровая любовь не заставляет партнеров играть так называемые половые роли, не вынуждает женщину к пассивности, а мужчину к безудержной активности.

Здоровые, самоактуализированные люди настолько уверены в своей половой принадлежности, что не считают унижительным отступить от канонов, предписываемых половой ролью. Они способны и на пассивность, и на активность, и это

особенно очевидно, если рассматривать физическую любовь и половой акт. Для здоровой любви противоестественны вопросы, вроде: кто должен быть сверху? Кому следует первым проявить инициативу? Кто должен целовать, ласкать, "заводить", а кто с покорно уступать ласкам? Здоровый человек получит удовольствие и от первого, и от второго. Практически все мои испытуемые утверждали, что им одинаково приятно и любить, и принимать любовь, что их не устраивает постоянная роль пассивного или активного

любовника, потому что она лишила бы их многих удовольствий.

Воззрения самоактуализированных людей на сексуальность настолько широки, что распространяются вплоть до мягких форм садо-мазохизма. Им доставляет одинаковое удовольствие и причинять боль, и терпеть ее, и отдавать себя во власть партнера, и утверждать свое господство над ним, их одинаково возбуждает и роль раба, и роль господина. Разумеется, в этих сексуальных забавах нет ничего патологического.

Из общения с этими людьми я вынес еще одно впечатление. Я говорю о свойственной им уверенности в своей мужественности или женственности. Ум, сила, уверенность, решительность и прочие "мужские" черты в женщине не пугают здорового мужчину, он не воспринимает их как угрозу собственной маскулинности, напротив, обычно они привлекают его.

И опять же, на примере любовных отношений самоактуализированных людей мы можем еще раз увидеть, как самоактуализация способствует

разрешению привычных дихотомий, свойственных нездоровью.

Порассуждаем о предположении, выдвинутом д'Арси (103). Он говорил о том, что лучшие представители человеческого рода способны к единому любовному переживанию, в котором будут присутствовать как эротическая, так и платоническая любовь, несмотря на глубочайшую пропасть, их разделяющую.

Описывая два вышеупомянутых типа любви, д'Арси употребляет такие антонимы как

"активныйpassивный",

"мужскойженский",

"эгоистичныйсальтруистичный", то есть заведомо предписывает им противопоставление. Действительно, для большинства людей в понятиях "эротическая любовь" и "платоническая любовь" содержится вполне очевидное противопоставление, однако это не совсем справедливо по отношению к любви здоровых людей. Эти люди преодолели дихотомии, они могут быть активными и пассивными, мужественными и женственными, эгоистичными и альтруистичными. Д'Арси признает этот факт, но он склонен счесть его исключением.

Сколько бы немногочисленными ни были мои наблюдения, они заставляют меня с уверенностью сделать несколько выводов негативного свойства. Например, я готов утверждать, что фрейдовская тенденция отождествления любви и секса глубоко ошибочна.⁴⁰ Фрейд не одинок в своем заблуждении с эти вещи путают и куда как менее проницательные граждане с но, пожалуй, именно Фрейд повинен в том, что эта ошибка получила столь широкое распространение. Листая сочинения Фрейда, там и сям наталкиваешься на высказывания, со всей очевидностью

свидетельствующие о том, что у Фрейда не было четкой позиции по отношению к любви. Например, в одной из своих работ он утверждает, что любовь уходит корнями в инстинкт самосохранения, и здесь он понимает ее как своего рода благодарность, которую ребенок испытывает к матери за то, что она кормит его и ухаживает за ним: "Эта привязанность формируется в первые годы жизни и базируется на инстинкте самосохранения..." (139, р.204). Но затем он интерпретирует любовь как реактивное образование (р.252), а несколькими страницами ниже неожиданно представляет ее в

виде сознательного аспекта
сексуального позыва (р.259). В
лекциях Фрейда (в цитате Хичмана)
можно найти высказывание о том,
что взрослая любовь с это
повторение любви младенца к
матери: "...кормление младенца
грудью можно принять за модель
любых отношении любви...
Обретение любви есть не что иное,
как ее возвращение".

Однако из всего сказанного им по
поводу любви самое широкое
распространение и признание
приобрел тезис о том, что нежность
представляет собой сексуальное

влечение к запретной цели.⁴¹ Если сформулировать это со всей прямотой, то нежность для Фрейда — не более чем замаскированное выражение сексуального позыва. Целью сексуального позыва является совокупление, но если оно по тем или иным причинам невозможно, а человек, тем не менее, продолжает желать его и в то же самое время не осмеливается признаться себе в своем желании, то лишь тогда он испытывает нежность и любовь. И наоборот, если мы видим, что человек нежно относится к другому человеку, значит, нам не остается ничего другого, как заключить, что

он испытывает к нему сексуальное влечение. Фрейдовские рассуждения о нежности влекут за собой еще одно умозаключение; если мы согласимся с ними, мы вынуждены будем признать, что, если бы человек не сдерживал и не подавлял свои сексуальные позывы, если бы у него была возможность совокупляться с кем ему захочется и когда захочется, то в нашей жизни не было бы места ни нежности, ни любви. Подавление и запрет на инцест с вот единственно возможные источники любви, по мнению Фрейда. Иные воззрения на эту тему вы можете почерпнуть в работах других авторов (27, 213).

Рассуждения фрейдистов о генитальной любви зачастую отмечены одним общим недостатком: фрейдисты очень много говорят о гениталиях и очень мало о любви. Даже в самом определении генитальной любви мы видим следы этого отношения, она зачастую понимается ими как способность к сексуальной потенции, способность к оргазму, причем к оргазму, которого можно достичь исключительно посредством введения пениса в вагину, без использования клитора и ануса, не прибегая к помощи садо-мазохистских приемов и прочих

ухищрений. Встречаются, конечно, и более тонкие рассуждения, однако крайне редко. Пожалуй, самое разумное описание генитальной любви, выполненное во фрейдистской традиции, принадлежит Майклу Балинту⁴² и Эдварду Хичману (195).

Рассуждения Фрейда на тему любви и нежности не дают нам ответа на вопрос: каким образом нежность вплетается в генитальную любовь. Половой акт не предполагает подавления сексуального стремления (наоборот, он является воплощением сексуального позыва), но откуда же в

таком случае возникает нежность? Кроме того, Фрейд ничего не говорит об удовлетворенной сексуальности. Если нежность присутствует в генитальной любви, значит, она порождена вовсе не подавлением сексуального стремления, а какими-то иными причинами, и эти причины, по-видимому, совсем не сексуального характера. Анализ Сатти (442) ясно показывает нам несостоятельность фрейдистского подхода к этой проблеме. Об этом же свидетельствуют работы Рейка (393), Фромма (145, 148), Дефореста (106) и других ревизионистов фрейдизма. Адлер, например, уже в 1908 году

пришел к выводу, что потребность в любви не может быть производной от сексуальной потребности.

ЗАБОТА, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОБЩНОСТЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Одной из важнейших характеристик здоровой любви выступает идентификация потребностей любящих людей или объединение иерархий базовых потребностей партнеров в единую иерархию. В результате такого объединения у партнеров возникают общие потребности, они не делят

потребности на свои личные желания и желания партнера. Эго каждого из них расширяется, принимая в себя Эго другого до такой степени, что иногда можно сказать, что два любящих человека сливаются в единое целое, становятся одним человеком, одним Эго.

Эту мысль впервые высказал Альфред Адлер (2, 13). Несколько позже Эрих Фромм в своей книге *Man for himself* (148) предложил такое определение любви (pp. 129s130):

"Любовь — общее чувство двух любящих людей, по крайней мере, до тех пор, пока существует связь между объектом любви и собственным Я человека. Истинная любовь является выражением продуктивности личности, она предполагает заботу, уважение, ответственность и знание. Любовь — не эмоция и не аффект, это активное стремление к возвеличиванию любимого человека и к его счастью, берущее начало из способности любящего любить".

Хорошо сказал о любви Шлик (413а, р. 186):

"Социальные импульсы с это
определенного рода личностные
диспозиции, благодаря которым сама
мысль о возможном удовольствии
или неудовольствии другого человека
становится для субъекта приятным
или неприятным переживанием
(даже само присутствие этого
человека, сам факт его
существования может, благодаря
этим импульсам, вызвать у субъекта
чувство удовольствия).

Естественным следствием этих
диспозиций является тот факт, что
радость другого человека выступает
как цель поведения субъекта;

достижение этой цели вызывает у него чувство радостного удовлетворения, радость и удовольствие другого становятся его собственной радостью и его собственным удовольствием".

Как правило, идентификация потребностей проявляется в виде ответственности за любимого человека и заботы о нем. Любящий муж искренне радуется радости жены. Любящей матери мучительно больно слышать, как кашляет ее ребенок, она с радостью согласилась бы заболеть вместо него, потому что болезнь ребенка приносит ей больше

страданий, чем ее собственная болезнь. Если уж мы заговорили о болезнях, то было бы любопытно рассмотреть, как влияет болезнь одного из супругов и вызванная ею необходимость ухода на отношения между супругами в счастливых и в несчастливых семейных парах. В хорошей семье болезнь одного их супругов воспринимается как несчастье двоих. В этом случае каждый из супругов чувствует свою долю ответственности за исправление неприятной ситуации и предпринимает все возможное для того, чтобы победить болезнь. Примитивный коммунизм,

характерный для здорового, счастливого брака, проявляется не только в совместном ведении хозяйства, но и в чувстве взаимной ответственности супругов. Глядя на хорошую семью, мы видим, как воплощается в жизнь принцип "от каждого по способностям, каждому по потребностям", причем в данном случае потребности любимого становятся потребностями любящего.

При очень хороших отношениях между супругами заболевший партнер подчиняется заботе и уходу любящего с той же беззащитной доверчивостью, с какой уставший

ребенок засыпает на руках у матери, он не боится показаться слабым, не боится вызвать осуждение или раздражение партнера. Очень характерно, что в менее здоровых семьях болезнь одного из супругов, как правило, становится причиной тревоги и напряжения, которые испытывают все члены семьи. Если муж понимает свою мужественность исключительно как физическую силу, то болезнь, ослабляющая его, воспринимается им как катастрофа. Если жена определяет свою женственность в терминах красоты и физической привлекательности, то болезнь и все, что вредит ее

привлекательности, станет для нее настоящей трагедией. Если муж разделяет заблуждения жены относительно женственности, то их страдания еще более усугубятся. Здоровым же людям не грозят подобные осложнения от болезней.

В нездоровой семье муж и жена, хоть и живут вместе, на самом деле изолированы друг от друга, каждый из них существует в своей скорлупе и неспособен по-настоящему понять другого, не может познать его как самого себя. Любое взаимодействие между группами или между отдельными индивидуумами можно

представить себе как испытание, как попытку двух одиночеств преодолеть разделяющую их пропасть. Понятно, что самым надежным мостом через эту пропасть будет здоровая любовь.

Для развития теоретических взглядов на любовь, как и для развития нашего понимания альтруизма, патриотизма и т.п., большое значение имеет концепция трансценденции Эго. Блестящий образец современного исследования, посвященного этой проблеме, исследования, выполненного на высоком техническом уровне, являет собой книга Ангяла (12). В этой работе

автор предпринял попытку анализа различных проявлений одной общей тенденции, которую он называет стремлением к гомономии, противопоставляя ее стремлению к автономии, к независимости, индивидуальности и т.п. В настоящее время, опираясь на новые данные клинических и исторических исследований, мы можем с уверенностью заявить, что Ангъял был прав, призывая учитывать эти два стремления при создании любых психологических классификаций. Мало того, сегодня уже кажется очевидным, что такое исключительно человеческое стремление как

стремление к расширению границ
своего Эго, стремление выйти за его
пределы можно считать
потребностью ровно в том же
смысле, в каком мы говорим о
человеческой потребности в
витаминах, в том же смысле, в каком
мы говорим, что неудовлетворение
потребности приводит к болезни. И в
любом случае несомненно, что самая
верная дорога к самотрансценденции
идет через здоровую любовь.

ЛЮБОВЬ КАК РАДОСТЬ И ИГРА

Адлер и Фромм в своих рассуждениях о любви, о которых мы говорили выше, делали особый акцент на продуктивности любовных отношений, подчеркивали особую важность взаимной ответственности партнеров. С такой точкой зрения трудно не согласиться, однако и Адлер, и Фромм, как, впрочем, и другие теоретики, пишущие о любви в том же ключе, почему-то упускают из виду один важный аспект здоровых любовных отношений, который я при всем желании не смог бы не заметить за моими испытуемыми. Я говорю о радости, о веселье, о легкости, о том душевном

подъеме и чувстве благополучия, которые дарует человеку любовь. Самоактуализированные люди умеют получать наслаждение от любви и секса. Зачастую секс становится для них веселым развлечением, игрой, в которой есть место не только стонам, но и смеху. На мой взгляд, Фромм слишком уж серьезно относится к любви; в его описании идеальная любовь предстает как некая обязанность, пожизненное бремя, на которое обрекают себя партнеры. Вот его слова (148, р. НО): "Любовь — это продуктивная форма связи человека с другими людьми и с самим собой. Любовь означает

ответственность, уважение, заботу и знание. Любящий приветствует рост и развитие любимого человека. В любви находит себе выражение совершенная близость двух людей, каждый из которых при этом сохраняет свою целостность".

Согласитесь, что в такой интерпретации любовь больше похожа на договор о дружбе и сотрудничестве между двумя государствами, чем на спонтанно рождающееся чувство. Нет, мужчину и женщину влечет друг к другу вовсе не забота о благополучии вида и не ответственность перед потомками, и даже не инстинкт размножения.

Здоровая любовь, здоровый секс,
несмотря на высочайшее,
экстатическое напряжение всех сил и
способностей человека, правильнее
было бы уподобить игре двух
беззаботных детей, веселой
щенячьей возне. Отношения
здоровых людей полны радости и
юмора, в их основе лежит не столько
стремление, о котором писал Фромм,
сколько радость и восхищение.
Однако об этом мы поговорим ниже.

ПРИЯТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
ПАРТНЕРА И УВАЖЕНИЕ К НЕМУ

Все известные философы, психологи и писатели, все серьезные мыслители, когда-либо писавшие о любви, обязательно указывали на то, что идеальной, или здоровой, любви свойственно уважительное отношение партнеров к индивидуальности друг друга. Любящий человек видит в предмете своей любви уникальную, неповторимую личность, рост и развитие которой вызывают у него радость и чувство удовольствия. Подтверждением этой мысли могут послужить мои наблюдения за самоактуализированными людьми. Эти люди обладают редкой

способностью радоваться успехам и достижениям любимого человека, личностный рост любимого они не воспринимают как личную угрозу, он радует их. Они действительно уважают своих партнеров, уважают глубоко и сущностно. Очень хорошо сказал об этом Оверстрит (Збба, р. 103): "Любовь с это не стремление обладать человеком, зачеркнуть его, напротив, это сущностная потребность подчеркнуть человека. Любить с значит признавать право человека быть самим собой, быть уникальным".

Столь же однозначен был в этом вопросе и Фромм (145, р. 261):

"Важнейшим компонентом этой спонтанности является любовь, но не та "любовь", которая уничтожает Я другого, а любовь, которая выступает как спонтанное подтверждение индивидуальности другого, как объединение двух индивидуальностей с сохранением и развитием каждой из них". Пожалуй, самым наглядным примером такого уважения к партнеру может послужить муж, с гордостью рассказывающий знакомым об

успехах своей жены. Другим образцом может стать жена, принципиально не желающая ревновать своего мужа.

Уважительное отношение к индивидуальности другого человека может проявляться в самых разных формах, и нужно уметь отличать его от любви как таковой. Между любовью и уважением нет полного тождества, это самостоятельные феномены, хотя они часто сопутствуют друг другу. Можно уважать человека, не любя его. Я не знаю, можно ли любить, не уважая любимого человека, не знаю, можно

ли эти взаимоотношения с полным правом назвать любовью, но готов допустить и эту возможность. Во всяком случае, в уважительных отношениях часто обнаруживаются те же самые характеристики, которые присущи здоровой любви.

Уважение обязательно предполагает признание автономности другого человека, признание за ним права на целостность и особость.

Самоактуализированный человек не стремится использовать партнера в своих целях, не предпринимает попыток поработить или унижить его, он готов считаться с его желаниями и

потребностями, готов признать его неотъемлемое право на суверенитет. Этими же принципами

руководствуется самоактуализированный человек в своих взаимоотношениях с детьми, а по крайней мере, среди представителей нашей культуры никто не умеет так уважать ребенка, как это делают они.

Занятно, но порой такое уважительное отношение к сексуальному партнеру внешне может выглядеть как полное

неуважение. Дело в том, что принятый в нашей культуре ритуал ухаживания за женщиной есть не что иное, как попытка мужчины извиниться перед женщиной за очевидное невнимание к ней, а, быть может, даже и выражение бессознательного стремления подчеркнуть свое превосходство над "слабым полом", презрения к нему. Например, у нас принято вставать при появлении дамы, подавать ей стул, пальто, руку, пропускать ее вперед и оставлять за ней право выбора блюд в ресторане, но все эти нормы и по происхождению и по существу подразумевают отношение

к женщине как к слабому существу, неспособному позаботиться о себе, нуждающемуся в опеке и защите. Как правило, женщины с сильно развитым чувством самоуважения настороженно относятся к этим внешним знакам уважения, понимая, что подлинным уважением здесь и не пахнет. Я заметил, что если мужчина на самом деле уважает женщину, то он обращается с ней как с равноправным партнером, как с товарищем, а не как с инвалидом или недоумком. В таких случаях мужчины могут позволить себе даже пренебречь формальными нормами вежливости, они ведут себя в

присутствии женщины свободно и естественно, чем нередко вызывают осуждение окружающих и обвинения в неуважительном отношении к дамам.

ЛЮБОВЬ КАК ВЫСШЕЕ
ПЕРЕЖИВАНИЕ. ВОСХИЩЕНИЕ,
УДИВЛЕНИЕ, ТРЕПЕТ

Любовь благотворно воздействует на человека, но это еще не означает, что мы любим лишь потому, что ждем от любви какого-то результата. Мы влюбляемся не оттого, что стремимся ощутить влюбленность или испытать

на себе все благотворные эффекты любви. Здоровая любовь не имеет цели или намерения, она рецептивна и нетребовательна точно так же, как непредумышленные радость, замороженность и восхищение, охватывающие человека при созерцании ошеломляюще прекрасной картины. Психологи слишком много говорят о целенаправленном поведении, о намерении, подкреплении, вознаграждении и прочих подобных вещах и уделяют слишком мало внимания переживаниям и состояниям, которые можно назвать высшими, с благоговейному трепету,

охватывающему человека при встрече с прекрасным, восторгу, который сам себе служит наградой и поощрением.

Восхищение и любовь самоактуализированного человека не преследуют никаких целей и не требуют вознаграждения; человек переживает их идеографически (6), как состояние ради состояния, только ради переживания, роскошного и одновременно конкретного, переживает одухотворенно, в том восточно-религиозном духе, о котором говорил Нортроп (361).

Восхищение ничего не просит от человека, ничего не требует и ничего не получает. Оно непреднамеренно и бесполезно, оно скорее пассивно-рецептивно, нежели активно-наступательно. В чем-то оно подобно состоянию даосской созерцательности. Созерцающий человек, ощутив трепет восхищения, никак не влияет на него, скорее само переживание изменяет человека. Восторженный человек смотрит на мир взглядом наивного ребенка, не пытаясь оценить его, не стремясь найти ему применение, не критикуя и не восхваляя его; он заморожен открывшимся ему чувственным

опытом, поглощен своим переживанием, он уступает ему, позволяя вершить свой произвол. Это состояние можно сравнить с той охотной безвольностью, которая охватывает купальщика, покачиваемого легкой волной, или с трепетным восторгом, смешанным с безличным интересом, которое охватывает нас, когда мы наблюдаем, как заходящее солнце медленно расцвечивает облака над горизонтом. Мы ничего не требуем от заката, не в силах повлиять ни на него, ни на рожденный им душевный трепет. В этом смысле наше восприятие свободно от личностных проекций,

мы не вкладываем в него свои бессознательные желания и стремления, мы не пытаемся придать ему форму, как делаем это, глядя на пятна Роршаха. Переживание не служит для нас условным сигналом и не становится символом, потому что за ним не стоит никакого подкрепления или вознаграждения. Оно не связано с хлебом, молоком, не связано с удовлетворением других базовых потребностей. Можно наслаждаться картиной, не ворую ее из музея, любоваться розой, не срывая ее с куста, восторгаться младенцем, не похищая его у матери, слушать пение соловья, не сажая его

в клетку. Таким же невмешательным образом человек может любоваться и наслаждаться другим человеком, не утверждая своего господства над ним. Разумеется, есть и иные стремления, заставляющие двух индивидуумов любить друг друга, но благоговейное восхищение, по-видимому, с главнейший компонент любви.

Признание этого факта влечет за собой ряд последствий, важнейшее из которых связано с тем, что наше наблюдение идет вразрез с большинством теорий любви. Очень многие теоретики в своих

рассуждениях о любви исходили из того, что люди скорее обречены на любовь, нежели увлечены ею. Так, Фрейд (138) говорит о запрете на сексуальное поведение, Рейк (393) толкует об энергии вытесненного желания, и еще целый ряд авторов говорит о неудовлетворенных потребностях, вынуждающих человека поддаваться самообману, влюбляться в выдуманный образ партнера.

Однако если рассматривать самоактуализированного индивидуума, то совершенно очевидно, что он влюбляется так же,

как мы реагируем на великую музыку
с распахиваясь навстречу своему
переживанию, с восторгом и
трепетом ощущая, как она заполняет
его душу. Такое восприятие музыки
непреднамеренно, человек не ставит
перед собой цели преисполниться
музыкой. В одной из своих лекций
Хорни определила здоровую любовь
как способность воспринять другого
человека *per se*, в его уникальной
целостности, воспринять его как
цель, а не как средство достижения
цели. Такое восприятие можно
назвать восхищенным, оно полно
обожания, жажды познания, оно
свободно от стремления

использовать партнера. Очень хорошо сказал об этом Святой Бернард: "Любовь не ищет смысла, кроме того, что заключен в ней самой, любви нет причины, как нет ей предела; она сама себя порождает и сама себе служит наградой. Я люблю потому, что люблю; я люблю потому, что я в состоянии любить..." (209).

Теологическая литература изобилует подобными утверждениями (103), цель которых состоит в том, чтобы отделить человеческую любовь от божественной. В основе этой тенденции лежит допущение о том,

что незаинтересованное восхищение (восхищение, в котором нет личного интереса) и альтруистическая любовь не свойственны человеку, что это прерогатива высших сил. Но мы-то знаем, что это не так, мы-то знаем, что в любви здорового, развитого, зрелого человека обнаруживаются очень многие характеристики, прежде считавшиеся исключительно божественными.

Мне кажется, что перечисленные феномены здоровой любви становятся более понятными в контексте сформулированных выше

теоретических постулатов. Во-первых, мне хочется напомнить об отличиях дефи-Циентной мотивации от мотивации роста (295). Мы определили самоактуализированных индивидуумов как людей, удовлетворивших свои потребности в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении и потому не мотивированных этими потребностями. Но, если это так, то почему же тогда человек, удовлетворивший свою потребность в любви, все-таки влюбляется, все-таки любит? Очевидно, что любовь такого индивидуума будет иной, нежели любовь индивидуума, не

удовлетворившего свою потребность в любви, с последний любит потому, что нуждается в любви, тоскует о ней, жаждет ее, потому, что ему недостает любви и он обречен на стремление восполнить этот патогенный дефицит (дефицентная любовь, Д-любовь).43

Самоактуализированный индивидуум не испытывает дефицентной нужды и потому свободен идти вперед, выше, он волен в своем стремлении к развитию, росту, зрелости, то есть к актуализации и воплощению высших индивидуальных и общевидовых

потенциалов. Любое его желание, любой поступок представляет собой эманацию роста и свободного, вольного самовыражения, в котором нет ничего от функциональности или преодоления. Он любит, потому что любовь присуща ему, потому что любовь — такая же неотъемлемая часть его существа, как доброта, честность и искренность; он не стремится к любви и не ищет ее, это состояние для него так же естественно и спонтанно, как сила сильного мужчины, как запах розы, как грация кошки, как ребячество ребенка. Его любовь так же

эпифеноменальна и немотивирована,
как процесс роста и развития.

В любви самоактуализированного
индивидуума нет старания,
преодоления, напряжения, которые
так характерны для любви обычного
человека. Если говорить на языке
философии, то любовь для него с не
только аспект становления, но и
аспект бытия, и потому ее можно
назвать высшей любовью, любовью
на уровне Бытия или любовью к
Бытию другого.

ОТЧУЖДЕННОСТЬ И ИНДИВИДУАЛИЗМ

Тот факт, что самоактуализированные люди даже в любви способны оставаться отчужденными, сохраняют свою индивидуальность и личностную автономность, может показаться парадоксальным, так как индивидуализм и отчужденность, на первый взгляд, абсолютно несовместимы с той особого рода любовной идентификацией, которую мы обнаружили у самоактуализированных индивидуумов.

Но это с лишь кажущийся парадокс. Я уже говорил о том, что отчужденность здорового человека может гармонично сочетаться с его абсолютной, полной идентификацией с предметом своей любви. Удивительно, но о самоактуализированных людях можно сказать, что они одновременно и самые большие индивидуалисты, и самые последовательные альтруисты, существа, крайне социальные и до восхищения способные любить. В рамках нашей культуры индивидуализм принято противопоставлять альтруизму, эти

два свойства принято рассматривать в качестве крайних пределов единого континуума, но мы уже говорили о том, что Подобная точка зрения ошибочна и требует тщательной корректировки. В характере самоактуализированного человека эти качества мирно сосуществуют, на их примере мы в который уже раз видим разрешение неразрешимой дихотомии.

Мои испытуемые отличаются от обычных людей здоровой долей эгоизма и сильно развитым чувством самоуважения. Эти люди не склонны

без нужды поступаться своими интересами.

Самоактуализированные люди умеют любить, но их любовь и уважение к другим неразрывно связаны с самоуважением. Об этих людях нельзя сказать, что они нуждаются в партнере. Они могут быть чрезвычайно близки с любимым человеком, но они не воспримут разлуку с ним как катастрофу. Они не цепляются за любимого и не держат его на привязи, он не становится для них якорем или обузой. Они способны на поистине огромное, глубочайшее удовлетворение от

отношений с любимым человеком, но разлуку с ним они принимают с философским стоицизмом. Даже смерть любимого не в состоянии лишить их силы и мужества. Даже переживая очень бурный любовный роман, эти люди не отказываются от права быть самим собой, остаются единовластными хозяевами собственной жизни и судьбы.

Я думаю, что если мы сможем получить убедительные подтверждения этому наблюдению, то это заставит нас пересмотреть или, по крайней мере, расширить принятое в нашей культуре

определение идеальной, или здоровой, любви. Мы привыкли определять ее как полное слияние двух Я, как утрату собственной отдельности, как отказ от собственной индивидуальности. Все это верно, но данные, которыми мы располагаем, позволяют нам предположить, что в здоровой любви наряду с утратой индивидуальности происходит и укрепление индивидуальности обоих партнеров, что слияние двух Я означает не ослабление, а усиление каждого из них. По-видимому, для самоактуализированного человека эти две тенденции с тенденция к

самотрансценденции и тенденция к укреплению индивидуальности снисколько не противоречат друг другу, напротив, они дополняют и подкрепляют друг друга.

Самотрансценденция возможна только при условии сильной, здоровой самоидентичности.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ,
"ХОРОШИЙ ВКУС" И ЗДОРОВАЯ
ЛЮБОВЬ

Одной из самых поразительных особенностей самоактуализированных людей

является исключительная
эффективность их восприятия. Эти
люди, как никто другой, способны к
восприятию истины, они умеют
видеть правду в любой ситуации, как
в структурированной, так и в
неструктурированной, как в
личностной, так и в безличной.

Такая эффективность, или
пронзительность восприятия
проявляется главным образом в так
называемом "хорошем вкусе",
который демонстрируют мои
испытуемые в выборе сексуальных
партнеров. Если собрать вместе всех
близких друзей, жен и мужей моих

испытываемых, то мы обнаружим в представителях этой малой группы столько хороших качеств, сколько никогда не найдем в случайной выборке.

Я далек от того, чтобы утверждать, что каждый сексуальный выбор каждого исследованного мной самоактуализированного человека идеален. Ничто человеческое не чуждо этим людям, они тоже могут ошибаться в своем выборе. Почти у каждого из них есть свои слабости и недостатки, которые, так или иначе, влияют на их выбор. Например, по крайней мере, про одного из моих

испытываемых я могу сказать, что он женился не столько по любви, сколько из жалости. Другой связал свою судьбу с женщиной гораздо моложе его и в результате столкнулся с массой проблем. То есть, если попытаться без излишней экзальтированности определить способность самоактуализированного человека к выбору, то у нас получится что-то вроде следующего заявления: в выборе здорового человека проявляется гораздо больше вкуса, чем в выборе среднего человека, но даже и его выбор нельзя назвать идеальным.

Однако, даже столь осторожный вывод вступает в противоречие с известной поговоркой про злодейку-любовь, как и с более деликатными версиями этого заблуждения.

Широко распространено мнение о том, что любовь ослепляет человека, что влюбленный всегда переоценивает своего возлюбленного. Но эта закономерность обнаруживается только в нездоровой любви.

Некоторые данные, полученные мною из наблюдений за самоактуализированными людьми, указывают на то, что здоровая любовь, напротив, обостряет

восприятие человека, делает его более точным, более правдивым, более эффективным. Здоровая любовь позволяет человеку увидеть в возлюбленном такие качества, которые вряд ли откроются незаинтересованному взгляду.⁴⁴

Самоактуализированный индивидум способен полюбить даже внешне непривлекательного человека, даже такого, от которого отворачивается общественное мнение, тем самым он как будто подтверждает житейское наблюдение о зловредной любви. Однако его любовь вовсе не означает, что он не видит изъянов любимого; нет, он

видит их, но они не мешают ему увидеть и его достоинства, или же любящий отказывается воспринимать как недостатки то, что другим кажется неприятным или даже отвратительным. Внешность, материальное положение, классовая принадлежность, уровень образования, наличие социальных навыков не столь важны для самоактуализированного человека, он постиг высшую ценность человеческих душевных качеств. Именно поэтому он может полюбить человека, который другим кажется невзрачным, неинтересным или заурядным. И тогда эти другие

называют его слепцом, но я склонен считать это признаком хорошего вкуса или особой эффективности восприятия.

Мне посчастливилось наблюдать, как развивался хороший вкус у нескольких сравнительно здоровых молодых людей; это были студенты колледжа, с которыми я работал на протяжении ряда лет как со своими потенциальными испытуемыми. Чем более зрелыми становились эти люди, тем реже они упоминали в качестве достоинств сексуального партнера такие характеристики как приятная внешность, пышный бюст,

физическая привлекательность, длинные ноги, красивое тело, умение целоваться или умение танцевать. Все чаще они говорили о взаимной совместимости, о доброте любимого человека, о его порядочности, верности, тактичности, внимательности. Взрослея, некоторые юноши влюблялись в девушек именно с теми характеристиками, которые прежде казались им неприятными (например, волосатые ноги, излишний вес, оттопыренные уши). Я видел, как год за годом сужался круг потенциальных возлюбленных одного молодого человека. Поначалу

про него можно было сказать, что он "не пропустит ни одной юбки". Он признавался мне, что готов лечь в постель с любой девицей, лишь бы она не была слишком толстой или чересчур высокой, но по прошествии нескольких лет на тот же вопрос из всех знакомых ему девушек он сумел назвать только двух, которых мог бы представить себе в роли своих сексуальных партнерш. Теперь его выбор определяли не физические характеристики девушек, а их душевные качества.

Я полагаю, что эта тенденция связана не столько со взрослением,

сколько с ростом психологического здоровья.

Кроме того, полученные мною данные противоречат и двум другим "постулатам" любви, первый из которых гласит, что противоположности сходятся, а второй утверждает, что подобное стремится к подобному. Что касается здорового человека, то для него последнее утверждение верно только в отношении таких характерологических черт как честность, искренность, доброта и мужество. Что касается внешних, поверхностных характеристик, таких

как уровень дохода, классовая принадлежность, уровень образования, национальность, религиозные взгляды супругов, то браки самоактуализированных людей не отличаются такой гомогенностью, какую можно наблюдать в браках среднестатистических индивидуумов.

Самоактуализированный человек не видит угрозы в том, что незнакомо ему; новизна не путает его, а интригует. Самоактуализированный индивидуум не цепляется за привычное, для него не так, как для среднестатистического человека, существенны привычный выговор,

знакомые одежда, еда, традиции и церемонии.

Что касается постулата о тяге друг к другу противоположностей, то в отношении самоактуализированного человека он справедлив только в том смысле, что здоровый человек способен искренне восхищаться теми талантами и умениями, которыми не обладает сам и которыми наделен другой человек. И потому талант потенциального партнера, будь то мужчина или женщина, рассматривается здоровым человеком как привлекательная черта.

И наконец, я хочу обратить ваше внимание на тот факт, что все, о чем я говорил выше, служит еще одним примером разрешения или преодоления извечного противопоставления разума и желания, сердца и рассудка. В любовных отношениях самоактуализированный человек совершает свой выбор, опираясь как на когнитивные, так и на конативные критерии. Иначе говоря, он испытывает интуитивное, импульсивное сексуальное влечение именно к таким людям, которые подошли бы ему, если бы он взялся

оценивать их трезвым рассудком и холодным умом. Его чувства дружат с его разумом, они синергичны, а не антагонистичны друг другу.

В связи с этим мне вспоминается попытка Сорокина (434) доказать, что правду, красоту и добродетель связывает положительная корреляция. Я готов согласиться с данными Сорокина, но только в отношении здоровых людей. Что касается невротиков, вряд ли мы можем говорить об однозначной взаимосвязи у них этих качеств (449).

ГЛАВА 13

ПОЗНАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ОБЩЕГО

ВСТУПЛЕНИЕ

Изучение любого переживания, любого типа поведения и любого индивидуума может быть произведено двумя способами, с использованием одного из двух подходов. Психолог либо изучает переживание (поведение, человека) в его целостности и неповторимости, как уникальное и

идиосинкратическое явление,
отличное от любого другого явления
в мире, либо он относится к нему как
к типичному переживанию,
представляющему тот или иной
класс, ту или иную категорию
переживаний. Второй способ
изучения, собственно говоря, нельзя
даже назвать "изучением" в строгом
смысле этого слова, потому что в
данном случае психолог не исследует
явление, не воспринимает его во
всей его полноте, с его действия
подобны действиям клерка, который,
пробежав документ глазами, тут же
определяет ему место в каталоге,
заношит его в соответствующую

рубрику. Деятельность такого рода я называю "рубрификацией". Те, кто питают неприязнь к неологизмам, могут использовать другое название s "абстрагирование по типу Бергсона⁴³ и Уайтхеда" (475). Именно эти два мыслителя особенно подчеркивали опасность абстрагирования.⁴⁶

К необходимости четко обозначить границы, отделяющие эти два способа познания, нас подталкивает анализ теоретических концепций, составляющих базис современной психологии. В американской психологии отмечаются следы

опасной тенденции: психологи чаще всего склонны воспринимать реальность как нечто постоянное и дискретное, им проще расчленить действительность на множество отдельных, не связанных между собой феноменов и изучать каждый из них по отдельности, как некую четко очерченную категорию. Им в тягость выявлять сложный паттерн внутренних взаимосвязей психологического феномена, прослеживать его динамику и развитие. Другими словами, они воспринимают реальность не как процесс, а как состояние. Очень многие слабости и ошибки

академической психологии объясняются именно этой слепотой к динамическому и холистическому аспектам процесса. Акт внимания может отличаться от акта чистого, свежего восприятия, который всецело детерминирован природой воспринимаемой реальности. Предпосылки для акта внимания могут находиться не только в природе реальности, но и в индивидуальной природе оизма, в интересах человека, в его мотивах, предубеждениях, прошлом опыте и т.д.

Однако в контексте нашей дискуссии уместно было бы провести различия не столько между процессами внимания и восприятия, сколько между двумя диаметрально противоположными типами внимания. О внимании можно говорить либо как о свежей, идиосинкратической реакции индивидуума на уникальные свойства объекта, либо как о попытке индивидуума подчинить внешнюю реальность некой предустановленной в сознании индивидуума классификации. Во втором случае мы имеем дело не с познанием мира, а с распознаванием в

нем тех черт, которыми мы сами же и наделили его. Такого рода "познание" слепо к динамике, к флуктуациям и новизне, это скорее рационализация прошлого опыта, попытка сохранить status quo. Сохранить status quo можно, обращая внимание только на знакомые аспекты реальности или же облекая новые формы реальности в знакомые очертания.

Положительные и отрицательные стороны рубрифицированного внимания одинаково очевидны. Ясно, что рубрификация позволяет проще относиться к объекту, позволяет не перенапрягать внимание.

Рубрификация гораздо менее утомительна, чем истинное внимание, она не требует от организма напряжения и усилий, не требует мобилизации всех ресурсов организма. Концентрация внимания, необходимая для верного восприятия и сущностного понимания важной или незнакомой проблемы, чрезвычайно утомительна, и потому человек редко позволяет себе такую роскошь. Примерами рубрифицирующего внимания могут стать чтение "по диагонали", краткие сводки новостей, дайджесты, "мыльные оперы", разговоры о погоде. Очень часто мы отдаем

предпочтение всему
вышеперечисленному в стремлении
избежать столкновения с реальными
проблемами, соглашаясь ради этого
даже на стереотипные
псевдорешения.

Рубрифицированное внимание не
воспринимает объект в его
целостности, оно обращено лишь к
той его характеристике, которая
может послужить для отнесения
объекта в ту или иную категорию.
Рубрификация дает человеку
возможность автоматизировать
поведение, возможность для
рефлекторного исполнения простых

действий, что в свою очередь помогает сберечь энергию для осуществления более сложных поведенческих актов, позволяет заниматься несколькими делами одновременно. Другими словами, человек освобождается от необходимости замечать уже известное, он уже не должен быть столь бдительным, он оставляет эту обузу рубрифицированному вниманию, исполняющему обязанности швейцара, привратника, официанта, лифтера и прочих людей в униформе.⁴⁷

Но тут же перед нами во весь рост
встает следующий парадокс.

Несмотря на то, что мы склонны не
замечать нового, отвергать то, что не
укладывается в имеющийся набор
рубрик, именно оно, это новое,
необычное, незнакомое, опасное,
угрожающее притягивает к себе
особое наше внимание. Незнакомый
стимул может быть нейтральным
(новые занавески на окне), но может
таить в себе угрозу (крик в темноте).
Большее внимание притягивают к
себе "опасно-незнакомые" стимулы,
гораздо меньше внимания мы
уделяем стимулам "безопасно-
знакомым". "Безопасно-незнакомые"

стимулы либо привлекают к себе умеренную долю нашего внимания, либо мы заставляем их стать "безопасно-знакомыми", то есть рубрифицируем их.48

Эта любопытная тенденция, выражающаяся в том, что новые стимулы либо вовсе не привлекают нашего внимание, либо приковывают его, наводит меня на весьма интересные размышления. Мне кажется, что большая часть нашего (не слишком здорового) населения склонна обращать внимание только на угрожающие стимулы, как если бы функция внимания состояла

исключительно в том, чтобы предупреждать нас об опасности и запускать реакцию бегства. Мы не замечаем явлений, не представляющих угрозы, словно эти явления не заслуживают нашего внимания или любой другой реакции, когнитивной или эмоциональной. Таким образом, сама жизнь представляется либо вечным столкновением с опасностью, либо передышкой между угрожающими ситуациями, следующими одна за другой.

Но есть и иные люди, люди, совершенно иначе вззирающие на эту

жизнь. Обладая базовым чувством безопасности и уверенностью в себе, они могут позволить себе такую роскошь, как наслаждение жизнью. Их внимание не зашорено задачей выживания, эти люди способны воспринимать жизнь во всем ее многообразии, они умеют испытывать приятное возбуждение, радость и восторг. Подобного рода позитивная установка,неважно, умеренно она выражена или интенсивно, сопровождается она легким возбуждением или головокружительным экстазом, столь же мощно, как и реакция на угрозу, мобилизует вегетативную нервную

систему, задействует висцеральные и другие функции организма.

Основное различие между позитивной реакцией и реакцией на угрозу состоит в том, что одна несет с собой приятные переживания, в то время как другая с одними лишь неприятными ощущениями. Можно сказать иначе с одними людьми пассивно приспосабливаются к реальности, тогда как другие способны радоваться жизни и активно взаимодействовать с действительностью. Главным фактором столь различного отношения к жизни является, по-видимому, душевное здоровье.

Внимание высокотревожных людей может быть возбуждено главным образом критическими ситуациями, ситуациями угрозы, эти люди воспринимают мир исключительно в терминах "опасность-безопасность".

Пожалуй, абсолютной противоположностью рубрифицирующему вниманию является так называемое "произвольное внимание", о котором говорил Фрейд.⁴⁹ Заметьте, Фрейд советует терапевту слушать пациента пассивно, ибо активное внимание замутняет восприятие реальности, собственные ожидания терапевта по

отношению к реальности могут заглушить ее голос, особенно если он слаб и невнятен. Фрейд рекомендует пассивно и смиренно внимать голосу реальности, подчинить свое восприятие внутренней природе воспринимаемой реальности. Это значит, что к любому явлению мы должны относиться как к уникальному и неповторимому, не пытаясь втиснуть его в рамки теории, схемы или концепции, напротив, подчиняясь его собственной природе. Другими словами, Фрейд советует нам встать на позицию проблемоцентризма в противовес эгоцентризму. Если мы хотим

воспринять эмпирический опыт *per se*, постичь его сущность, мы должны стряхнуть с себя ограничения собственного Я, освободиться от своих надежд, ожиданий и страхов.

В контексте нашей дискуссии любопытно было бы оценить затасканное противопоставление художника ученому. Настоящий ученый и настоящий художник совершенно по-разному воспринимают реальность. Ученый стремится классифицировать ее с всякое новое явление он соотносит с другими, уже известными ему, старается найти для него место в

единой картине мира, пытается выявить его общие и частные аспекты, на основе которых дает определение этому явлению, обозначает его тем или иным понятием, навешивает на него ярлык, то есть классифицирует его.

Художник же, если он истинный художник, как разумели это понятие Бергсон, Крое и др., заинтересован уникальной, идиосинкратической природой представшего его взору явления. Во всем он видит особость. Каждое яблоко для него уникально, каждый человек, каждое дерево и каждая гипсовая голова воспринимаются им в их

неповторимом своеобразии. По меткому выражению одного критика, художник "видит то, на что другие только смотрят". Ему не интересна процедура классификации, он не раскладывает по полочкам свои впечатления, не систематизирует их. Задача художника состоит в том, чтобы сохранить впечатление от реальности и затем перенести его на холст, запечатлеть его так, чтобы другие, менее восприимчивые люди могли получить столь же свежее впечатление, какое получил он. Хорошо сказал Симмел: "Ученый видит, потому что знает, тогда как художник знает, потому что видит."10

Хочу поделиться еще одним наблюдением, которое находится в прямой связи с предложенным нами разграничением. Люди, которых я называю истинными художниками, отличаются от обычных людей по меньшей мере одной способностью. Они умеют любой чувственный опыт, будь то закат солнца или цветок, встречать с таким восторгом, с таким восхищением и трепетным вниманием, как если бы это был первый в их жизни закат или первый увиденный ими цветок. Среднестатистическому человеку достаточно пару раз встретиться с чудом, чтобы привыкнуть к нему, в то

время как истинный художник не устает удивляться чуду, даже если сталкивается с ним каждый день. "Из всех людей, не устающих удивляться миру, он единственный видит его красоту".

РУБРИФИКАЦИЯ И ВОСПРИЯТИЕ

Понятие "стереотип" находит широкое применение в социальной психологии, в частности, когда речь заходит об установках и предубеждениях, но его с таким же правом можно применить и в отношении такого базового

психического процесса, как процесс восприятия. Восприятие далеко не всегда представляет собой простое поглощение информации или регистрацию обстоятельств. Гораздо чаще оно совершает более глубокие преобразования реальности, оно классифицирует ее, присваивает событиям и явлениям имена, и потому, по крайней мере, относительно человека, правильнее было бы говорить не о "восприятии", а о каком-то более активном действии. Восприятие при помощи стереотипов, или рубрифицирующее восприятие так же изобилует

различного рода клише, как и наша речь.

Представим ситуацию знакомства. Когда нам представляют незнакомого нам человека, у нас есть возможность попытаться воспринять и понять его уникальность, его непохожесть на остальных людей, живущих в этом мире. Но почему-то, как правило, мы не стремимся к этому, мы не воспринимаем человека, а обозначаем его для себя как представителя той или иной категории людей. Глядя на китайца, мы говорим себе: "Это китаец" и нам уже нет никакого дела до этого

конкретного Ла Ма Ванга с его желаниями, мечтами, амбициями и страхами, столь непохожими на желания и страхи его брата или отца. Или мы говорим себе: "Это миллионер", "Это представитель среднего класса", или: "Это дитя", "Это еврей", "Это негр", "Это старик".³¹ Словом, приходится признать, что наше восприятие вместо того, чтобы подобно кинокамере запечатлевать образ человека, ведет себя как умелый клерк, который знает, как обращаться с бумагой, глядя на входящий или исходящий номер в уголке.

Мы вправе говорить о рубрификации, когда воспринимаем:

1. Знакомое и банальное, но не желаем воспринимать незнакомое и оригинальное;
2. Схематизированное и абстрактное, но не желаем воспринимать конкретное;
3. Организованное, структурированное и однозначное,

но не желаем воспринимать
хаотичное, неорганизованное и
многозначное;

4. Определенное и определяемое, но
не желаем воспринимать
неопределенное и неопределимое;

5. Целенаправленное и осмысленное,
но не желаем воспринимать
бесцельное и бессмысленное;

6. Конвенциональное, но не желаем
воспринимать неконвенциональное;

7. Ожидаемое, и не хотим замечать неожиданное.

Мало того, сталкиваясь с явлением незнакомым, конкретным, многозначным, неопределенным, непонятным, неконвенциональным или неожиданным, мы предпринимаем все возможные уловки для того, чтобы увидеть в нем черты знакомого, абстрактного, организованного и т.д., мы втискиваем его в прокрустово ложе удобного нам результата. Нам гораздо проще обходиться с явлением как с представителем некой категории,

нежели попытаться увидеть его "в его собственном праве", воспринять его как уникальное и идиосинкратическое.

Следы этой склонности можно обнаружить, если какое-то время поработать с тестом Роршаха, о ней упоминается в литературе, посвященной гештальт-психологии, проективным тестам и теории искусства. Хайакава (99, р. 103) описывает одного учителя рисования, который "ругая своих учеников, говорит, что им не удастся рисунок руки, потому что они думают о конкретной руке как о руке вообще,

потому что знают, какой должна быть человеческая рука".

Замечательные примеры можно найти также в книге Шахтела (410).

Очевидно, что нежелание познать конкретный объект обусловлено стремлением поскорее поместить его в уже сконструированную систему категорий. Истинное восприятие, которое охватывает объект целиком, впитывает его в себя и проникается им, требует гораздо большего времени и гораздо больших усилий, чем простое рубрифицирование. Ярлык можно приклеить за пару

секунд и всю оставшуюся жизнь ошибаться, глядя на него.

Именно потому, что рубрификация может быть произведена за несколько секунд, рубрифицирование уступает по эффективности свежему и наивному восприятию. При рубрифицированном восприятии реакция человека на объект детерминирована лишь наиболее очевидными его характеристиками, которые, однако, не всегда отражают существо явления. Таким образом, рубрификация открывает дорогу к ошибкам восприятия.

Ошибки восприятия особенно опасны еще и по той причине, что рубрифицирующее восприятие не оставляет возможности для исправления ошибок. То, что однажды попало под рубрику, как правило, остается там навсегда. Человека, однажды отнесенного к той или иной категории, к тому или иному типу, мы всегда будем воспринимать как представителя данной категории, данного типа. Если его поведение будет противоречить стереотипам того класса, к которому мы отнесли его, то это не станет поводом для

пересмотра нашей классификации, мы склонны будем истолковать данный случай как исключение и не придавать ему большого значения. Например, если однажды мы решим для себя, что какой-то человек нечестен, то, оказавшись с ним за карточным столом, мы будем стараться подловить его на шулерстве. Если же наши попытки окажутся безуспешными, мы вряд ли изменим свое представление о нем, мы будем по-прежнему называть его жуликом, мы объясним его честность в этой игре какими-то особыми причинами, причинами *ad hoc*, например, страхом разоблачения,

ленью, неважно чем. Если мы однажды отнесли его в категорию жуликов, то наша убежденность относительно его нечестности не пошатнется даже в том случае, если нам никогда не удастся поймать его за руку, с скорее всего мы скажем себе, что этот жулик боится нас и потому честен с нами. Поведение человека, противоречащее стереотипу, предписанному ему его рубрикой, мы сочтем забавным, занятным, то есть нехарактерным для него, не отражающим его сущность. Считается, что китайцы с существа загадочные и непроницаемые, и если мы

разделяем это представление, то даже вид хохочущего китайца не заставит нас изменить нашего мнения об этой нации, мы отнесемся к этому конкретному человеку не как к весельчаку, а как к странному, особому китайцу. Мне думается, что концепция стереотипизации (или рубрификации) может помочь нам ответить на извечный вопрос с почему люди поддаются обману, если правда столь очевидна? Я знаю, что некоторые ученые объясняют невосприимчивость к правде механизмом подавления или, если говорить более общо, видят в ней результат действия мотива-ционных

сил. Такое объяснение, несомненно, имеет право на существование, вопрос лишь в том, вся ли это правда или только часть правды. Как показывают данные наших исследований, слепота к истине может иметь под собой и другие основания.

Чтобы понять, какое насилие мы совершаем над реальностью, воспринимая ее сквозь призму сложившихся стереотипов, достаточно попытаться представить себя ее частью. Евреи и негры уже наверняка поняли, о чем я пытаюсь сказать, но если вы не тот и не

другой, то я спешу напомнить вам, что объектом рубрифицирующего восприятия может стать любой человек. Для примера достаточно вспомнить высказывания типа: "Это всего-навсего официант" или: "Это один из тех самых Джонсов".

Каждый человек убежден в своей уникальности, в своей непохожести на остальных людей, и потому бывает оскорблен, когда ему отказывают в праве на индивидуальность. Наверное, невозможно сказать об этом лучше, чем это сделал Уильям Джеймс: "Первое, что делает разум с вещью, это сопоставляет ее с другими

вещами. Только важный объект, только тот, который пробуждает в нас любовь, мы воспринимаем и ощущаем как уникальный, как *sui generis*. Легко представить себе возмущение краба, прознавшего, что мы относим его к классу ракообразных. "Я не ракообразный! s вскричал бы он. s Я краб и только краб!" (212, p.10).

РУБРИФИКАЦИЯ В ОБУЧЕНИИ

Если человек пытается решить актуальную проблему с помощью готового набора решений, можно

говорить о шаблонности его мышления. Решение проблемы с помощью шаблона проходит два этапа: 1) отнесение конкретной проблемы к определенной категории проблем, и 2) выбор решения, наиболее эффективного для данной категории проблем. Таким образом, мы вновь имеем дело с классификацией или рубрификацией.

Одна из тенденций, свойственных рубрификации, проявляющаяся и в процессах внимания, и в восприятии, и в мышлении, и в экспрессивных актах, с наибольшей наглядностью

проступает в феномене привычки. Эту тенденцию можно назвать стремлением "заморозить реальность".⁵² Мы знаем, что реальность находится в вечном, непрерывном движении.

Теоретически, в мире нет ничего постоянного (хотя в практических целях многие вещи подлежат рассмотрению вне динамики), и если следовать этой теории, то мы должны признать, что всякий опыт, всякое событие, всякое поведение так или иначе, в том или ином своем качестве (либо существенном, либо несущественном) отличаются от любого другого опыта, события и

поведения, уже представленных или еще не представленных в реальности.55

Этот базовый, непреложный факт, как неоднократно подчеркивал Уайтхед, должен стать основой и житейского здравого смысла, и научной теории, и философии науки в целом. Но мы почему-то склонны забывать о нем. Несмотря на то, что стараниями древних мудрецов и философов наука освободилась от архаичного представления о предвечной и неизменной материальности изначально пустого пространства, в быту, в наших

житейских малонаучных поступках это представление до сих пор живо. Факт изменчивости мира, его непостоянства и движения признается нами только на словах и не вызывает у нас радостного энтузиазма. Мы по-прежнему в глубине души остаемся верными последователями Ньютона (287).

Таким образом, всякую реакцию, названную нами рубрифицированной, можно считать "попыткой заморозить, запретить постоянное изменение окружающей реальности, предпринимаемой для удобства взаимодействия с ним", как если бы

изменчивость чем-то мешала этому взаимодействию. Наверное, самым наглядным воплощением этой тенденции является дифференциальное исчисление с ловкий прием, изобретенный математиками-атомистами, позволяющий им рассматривать движение и изменение в статичном виде. Однако в контексте нашей проблематики более уместными будут примеры из области психологии. Очевидно, что привычка, как, собственно, любая разновидность репродуктивного научения, может послужить прекрасным примером

вышеописанной тенденции, свойственной ограниченным, ригидным людям. Неспособные взаимодействовать с постоянно меняющейся реальностью, они с помощью привычек пытаются ограничить ее.

Похоже, нам следует согласиться с Джеймсом, определившим привычку как консервативный механизм (211). Тому есть несколько оснований. Во-первых, привычка, как всякая условная реакция, уже самим фактом своего существования блокирует формирование других реакций на актуальную проблему. Но есть и

другое, не менее важное основание, которое, несмотря на его важность, редко учитывают сторонники теории научения. Я говорю о том, что процесс научения с это не только выработка тех или иных мышечных реакций и навыков, но также и процесс формирования аффективных предпочтений. Когда ребенок учится говорить, он не только осваивает навыки произношения и понимания слов, одновременно с этим он приобретает основания для предпочтения родного языка (309).⁵⁴

Научение нельзя считать эмоционально нейтральным

процессом. Мы не можем сказать: "Если мы научаемся неверной реакции, мы всегда можем отказаться от нее и заменить ее на адекватную реакцию". Процесс научения всегда требует от нас определенных эмоциональных и личностных трат, и в какой-то мере мы становимся рабами приобретенного навыка. Очевидно, что если вы хотите научиться говорить по-французски, но у преподавателя, который берется обучить вас, дурное произношение, то вам лучше не торопиться, а постараться подыскать учителя получше. Следуя этой же логике, нам не следует соглашаться с чрезмерно

легким, поверхностным отношением к научной теории, воплощенным в расхожей поговорке: "Лучше ложная теория, чем никакая". Если вышеприведенные рассуждения хоть сколько-нибудь верны, то все не так просто, как кажется некоторым ученым, очень может быть, что лучше и не мнить себя тружеником науки, если становишься рабом ложного посыла. Как гласит испанская мудрость: "Паутина привычек крепче железных оков".

Мне бы не хотелось, чтобы вы подумали, что я критически отношусь к самому процессу

научения, мой критицизм распространяется только на научение атомистическое и репродуктивное, то есть на такой вид научения, при котором человек запоминает и воспроизводит изолированные ad hoc реакции. К сожалению, слишком многие психологи склонны рассматривать только этот тип научения, словно это единственный механизм, с помощью которого прошлый опыт может влиять на реальные проблемы, встающие перед человеком, словно взаимодействие прошлого с настоящим ограничивается лишь механическим воспроизведением прошлого опыта

для решения актуальной проблемы. Наивность такой точки зрения очевидна. Ведь самые важные уроки, из тех, что преподносит нам жизнь, ни в коей мере не атомистичны, не репродуктивны. Самое важное влияние прошлого опыта и самый важный тип научения, с это научение характеру или сущностное научение (311a). В процессе этого научения прошлый опыт формирует саму характерологическую структуру индивидуума. Человек не копит опыт как монеты в копилке; если в опыте есть хоть что-то существенное, то опыт изменяет самого человека. Так, трагическое переживание

способствует обретению зрелости, мудрости, терпимости, мужественности, способности решить любую проблему взрослой жизни. (В соответствии же с классической теорией научения, опыт не дает индивидууму ничего, кроме некой техники разрешения определенной проблемной ситуации, например, ситуации смерти матери.) Такой тип научения куда как более важен, полезен и поучителен, нежели классические примеры научения, вроде слепой ассоциации между бессмысленными слогами, с эти эксперименты, на мой взгляд, страшно далеки от реальной жизни.'5

Если жизнь с это непрерывное движение, непрерывный процесс, то каждый ее миг непохож на все, что было раньше, он нов и уникален. Теоретически, любая проблема, встающая перед человеком, с это новая проблема. Согласившись с неповторимостью каждого мгновения жизни, мы должны будем согласиться и с тем, что типичной можно счесть каждую проблему, которая еще не стояла перед индивидуумом и которая существенно отличается от любой другой проблемы. И наоборот, проблему, схожую с прошлыми проблемами, согласно этой же

теории, следует рассматривать как особый случай, как исключение из правила. Если наш подход верен, то апелляция к прошлому опыту и использование готовых ad hoc решений могут быть так же опасны, как и полезны. Я убежден, что будущие исследователи подтвердят не только теоретическую, но и практическую правоту этого предположения. Во всяком случае, каких бы теоретических взглядов мы ни придерживались, приходится признать, что, по крайней мере, некоторые жизненные проблемы новы и потому им следует искать новых решений.36

С биологической точки зрения навыки (они же привычки) играют двоякую роль в адаптации с они так же необходимы, сколь и вредны. В основе всякого навыка лежит ложный посыл, заключающийся в том, что мир постоянен, неизменен, статичен, но, несмотря на это, мы продолжаем считать навыки одним из самых эффективных средств адаптации к изменчивым, непостоянным условиям существования. По сути своей навык с это сформированная реакция на ситуацию, это однажды найденное решение проблемы, готовый ответ на вопрос. С момента обретения навыка

человек становится инертным, он сопротивляется изменениям.³⁷

Очевидно, что изменения актуальной ситуации требуют от индивидуума изменения его реакции на нее или, по крайней мере, готовности модифицировать свои реакции. В таком случае неадекватный навык может нанести индивидууму больший вред, чем отсутствие всякой реакции, хотя бы потому, что навык препятствует формированию новых реакций, адекватных изменившейся ситуации. В этом же ключе рассуждает и Бартлетт о требованиях внешней среды. Он заявляет, что внешняя среда "характеризуется как

изменчивостью, так и постоянством, и потому она диктует различные формы приспособления, но в любом случае не позволяет начать с нуля". (33, р. 224).

Для того, чтобы несколько прояснить этот парадокс, рассмотрим его под иным углом зрения. Мы вправе со всей уверенностью заявить с адаптивное значение навыков и привычек состоит в том, что они помогают нам сберечь время, энергию и силы при повторном столкновении с проблемой. Если проблема каждый раз предстает перед нами в одном и том же

обличий, нет нужды искать ей новое решение с мы можем воспользоваться прежним, однажды выработанным и проверенным решением, которое предоставляют нам архивы нашего опыта. Примем следующее определение навыка. Навык с это реакция на повторяющуюся, неизменную, знакомую проблему. Навык можно назвать реакцией с условием с "с условием, что мир статичен, неизменен и постоянен". Считаю необходимым настаивать именно на таком определении навыка хотя бы потому, что очень многие психологи рассматривают навык как

исключительно адаптивный механизм, придавая тем самым чрезмерно большое значение феномену повторяемости.

Спору нет, в большинстве случаев подобный подход вполне оправдан, так как многие проблемы, с которыми сталкивается человек в своей повседневной жизни, действительно повторяемы, действительно знакомы. Так называемые высшие формы деятельности с мыслительная, изобретательская, творческая с возможны только в том случае, если человек имеет в своем арсенале

определенный набор навыков, который позволяет ему автоматически расправляться с мелкими, бытовыми проблемами и направлять свою энергию на решение более высоких проблем. Но здесь кроется одно противоречие, быть может, даже парадокс. На самом деле мир ни в коем случае не статичен; повторяемость некоторых явлений еще не может служить доказательством его неизменности. Мир находится в непрерывном движении, он всегда нов, он постоянно меняет свои формы и очертания. На мой взгляд, нет абсолютно никакой нужды спорить о

том, в какой мере эта изменчивость присуща всем аспектам реальности, с мы сможем избежать ненужных метафизических дебатов, если согласимся, что некоторые аспекты реальности более-менее постоянны, в то время как другие с более-менее изменчивы. Если мы согласимся с этим посылом, то нам придется согласиться и с тем, что сколь бы полезными ни были привычки и навыки при взаимодействии с постоянными аспектами реальности, они становятся несомненным препятствием и даже помехой для эффективного взаимодействия

организма с неустойчивыми, изменчивыми аспектами реальности.

На этом этапе наших размышлений мы вновь сталкиваемся с парадоксом. Навыки одновременно и необходимы и опасны, и полезны и Вредны. Они, безусловно, помогают нам экономить время и энергию, но какой ценой! Они служат основным средством адаптации и при этом затрудняют ее. Навык предоставляет нам готовое решение проблемы, но в конечном итоге препятствует ясному, оригинальному мышлению, то есть мешает найти решение новой проблемы. Помогая нам в адаптации,

навык, в то же самое время, ограничивает изобретательность и креативность мышления, то есть не позволяет нам приспособить мир к себе. И наконец, навыки позволяют нам лениться, подменяя собой истинное внимание, истинное восприятие, обучение, мышление.'9

Хочется отметить, что наличие определенной классификации (определенной точки отсчета) облегчает процесс репродуктивного запоминания. Экспериментальные подтверждения этого тезиса можно найти в прекрасной работе Бартлетта (33). Превосходна также и книга

Шахтела (410). Я приведу лишь один пример, который каждый из вас может примерить на себя. Мне пришлось какое-то время прожить в индейской резервации, где мы проводили полевые эксперименты. Я жил бок о бок с индейцами и неожиданно для себя обнаружил, что, несмотря на все свои старания, никак не могу заучить полюбившиеся мне индейские песни. Сколько бы раз я ни пел их вместе с индейцами, через пять минут, оставшись наедине с собой, я не мог вспомнить ни одного слова из них. У человека с хорошей музыкальной памятью этот факт,

конечно же, вызовет недоумение, с его можно объяснить, только огромным своеобразием индейской музыки: представитель другой, не индейской культуры просто не в состоянии найти систему координат, с которой можно было бы соотнести эту музыку. Можно привести пример попроще. Известно, что англоговорящему человеку гораздо легче выучить испанский, немецкий или французский язык, нежели какой-нибудь из славянских языков, например, русский. В первых трех языках очень многие слова имеют корни, общие или созвучные с корнями английских слов, и потому

англоговорящий человек имеет возможность поместить их в свою систему координат. Другое дело русский язык с он настолько отличается от английского, что изучить его очень и очень непросто.

РУБРИФИКАЦИЯ В МЫШЛЕНИИ

Рубрификация проявляет себя в сфере мышления" следующими феноменами: 1) стереотипные подходы к решению проблем, неспособность воспринять новизну проблемы, стремление придать ей знакомые формы; 2) механическое

использование привычных техник для решения новых проблем; 3) склонность подходить к любой проблеме, к любому вопросу с набором готовых решений и ответов. Если человек проявляет перечисленные выше три тенденции, то мы можем с полной уверенностью утверждать, что его мышление тривиально.60

Эти тенденции настолько присущи человеку, человек так подвержен им, что даже чуткий, умный психолог Бергсон полагал, что основной функцией интеллекта является рубрификация. Вот его слова:

"Интеллект с это способность находить взаимосвязь явлений, способность уловить их повторяемость, а при необходимости и продуцировать ее". (46, р. 59).

"Объяснить нечто с значит увидеть в новом и непредвиденном элементы старого и знакомого, организованные в новом порядке. Интеллект не признает абсолютной новизны, разве в состоянии он постичь сущность жизни..." (46, р. 181). "...мы смотрим на живое остановившимся взглядом, мы видим в изменчивой реальности прочность и незыблемость. Только расчлененное, недвижимое, безжизненное не вызывает у нас

тревоги. Интеллект от природы не способен постичь жизнь" (46, р. 182). Вдумайтесь в эти слова, и вы поймете, что сила интеллекта самого Бергсона со всей убедительностью опровергает его категоричные выводы.

Стереотипные проблемы

Человек с ярко выраженной склонностью к рубрификации при столкновении с проблемой пытается уйти от столкновения, старается не заметить проблему. Самые крайние формы эта тенденция принимает у

компульсивно-обсессивных невротиков. Любая неожиданность вызывает у них страх, и потому они прикладывают массу усилий к тому, чтобы всесторонне регламентировать и упорядочить свою жизнь. Любая проблема, требующая нестандартного решения, то есть уверенности в себе и мужества, воспринимается ими как угроза.

Если уклониться от столкновения с реальностью не удастся, если человек вынужден посмотреть проблеме в лицо, то первое, что он пытается предпринять с это применить по отношению к ней

свою классификацию проблем, пытается опознать ее (только знакомое не вызывает у него тревогу). Он задается вопросом: "На какую проблему из тех, что мне уже знакомы, похожа эта проблема?", то есть пытается решить, в какие рамки поместить данную проблему, какой ярлык наклеить на нее. Несомненно, в основе реакции категоризации лежит восприятие сходства. Я не хочу сейчас углубляться в довольно сложную проблему сходства; считаю нужным лишь отметить, что восприятие сходства, как правило, игнорирует уникальные свойства явления, его идиосинкратическую

природу. Доказательством этому служит тот факт, что разные люди, подходя к одному и тому же явлению с разными мерками, умудряются отнести его к совершенно разным, порой противоположным, категориям. Таким людям не суждено узнать, что реальность куда как шире тех рамок, в которые они тщатся поместить ее, они не замечают, что их попытки классификации неизбежно урезают, ограничивают и выхолащивают существо явления.

Одна из лучших работ, посвященных данной проблематике, принадлежит перу Крукшанка (97). Автор

предпринимает попытку анализа проблем, связанных с медицинской диагностикой. Клинические психологи прекрасно знают, чем чреват таксономический подход, которым грешат многие психиатры.

Стереотипные техники

Одно из главных преимуществ рубрификации состоит в том, что если Категоризация проблемы произведена успешно, то человек получает возможность автоматического использования готовых техник решения данной

проблемы. Но это с не единственная причина, толкающая нас на рубрификацию. Рубрификация имеет в своем основании глубинную мотивацию, подтверждением чему может послужить хотя бы тот факт, что терапевты, как правило, предпочитают иметь дело со знакомой, пусть даже и неизлечимой, болезнью, нежели с непонятной симптоматикой.

Если человеку неоднократно приходилось сталкиваться с одной и той же проблемой, то у него была возможность до тонкостей отработать механизм ее решения.

Механизм вычищен, смазан и всегда под рукой. Иначе говоря, человеку проще действовать привычными методами, использовать отработанные навыки. Мы уже говорили о том, что у навыка есть как положительные, так и отрицательные стороны. Среди преимуществ навыка вновь отметим тот факт, что навыки помогают человеку сберечь время и силы, делают возможным автоматическое решение несущественных проблем, снижают вероятность тревожных реакций и т.п. Отрицательными последствиями навыка являются утрата гибкости и адаптивности,

отказ от творческой изобретательности. Очевидно, что эти негативные последствия вызваны нежеланием индивидуума признать изменчивость мира.

В этом отношении очень любопытны эксперименты Лачина (279), изучавшего эффект установки.

Стереотипные умозаключения

Пожалуй, самым известным примером данного процесса является феномен рационализации. В контексте нашей дискуссии

рационализацию можно определить как подход к реальности с уже готовым представлением или суждением о ней, как интеллектуальную активность, направленную на обоснование заранее сделанных выводов. ("Он плохой человек, и я докажу это".) Рационализация внешне похожа на разновидность мыслительной деятельности, но по существу ее нельзя назвать мышлением в лучшем понимании этого слова, ибо результат этой деятельности предрешен, приговор заранее известен и не подлежит отмене. Скептически поднятая бровь,

разговор на повышенных тонах, нервозность во время выступления оппонента с все это как дымовая завеса над реальностью; человеку нет нужды мыслить, если ему заведомо известен ответ на все вопросы. Зачастую это отношение к истине даже не облачено в интеллектуальные одежды: человек просто верит или убежден, ему в тягость даже изображать из себя мыслящее существо. Вера требует еще меньше усилий, чем рационализация.

Есть люди, которые до глубокой старости руководствуются готовым

набором представлений,
приобретенным ими в первые десять
лет жизни, не считая нужным хотя
бы чуть-чуть скорректировать их.
Такие люди могут иметь довольно
высокий IQ, они могут даже
трудиться на ниве науки,
старательно, крупицу за крупицей
подбирая данные, подтверждающие
давно сложившиеся в его голове
концепции. Спору нет, такого рода
деятельность может представляться
даже полезной, и все-таки
психологам уже пора выработать
определения, которые позволили бы
с большей четкостью различать
продуктивное, творческое мышление

и самые изощренные формы рационализации. Положительные аспекты рационализации несоизмеримы с тем огромным вредом, который она наносит человеку, отнимая у него возможность видеть реальность, порождая невосприимчивость к новому, искажая восприятие и память, делая его неспособным к адаптации в изменчивом мире.

Впрочем, рационализация с не единственный способ рубрификации. Примером рубрификации может стать и использование актуальной проблемы

в качестве стимула, порождающего ряд ассоциаций, из которых впоследствии выбирается наиболее удобная ассоциация.

Рубрифицирующее мышление особенно тесно связано с репродуктивным научением. Три перечисленные нами формы стереотипизации можно рассматривать в качестве особых разновидностей привычки. В каждой из них содержится явная апелляция к прошлому опыту. Решение проблемной ситуации сводится к особой технике классификации, в результате чего любая новая

проблема решается в свете прошлого опыта. Мыслительная активность в этом случае ограничена одним лишь перебором и перегруппировкой воспоминаний и некогда приобретенных навыков.

Достаточно вспомнить, что холистично-динамичное мышление мы связывали в большей мере с процессами восприятия, а рубрифицирующее с процессами памяти, и тут же контраст между этими двумя способами мышления станет особенно очевидным (225, 465). Человек, мыслящий холистично, старается как можно

точнее и правдивее воспринять реальность. С точки зрения Вертхаймера (465), такого рода восприятие направлено на внутреннюю природу проблемы, а Катона (225) называет его "попыткой увидеть решение внутри проблемы".⁶¹ Человек исследует проблему со всей возможной тщательностью, оставляя за ней право на уникальность и особость. Он пытается вывести ее тайну, распознать ее внутреннюю природу. Ассоциативное мышление, напротив, сопоставляет и сравнивает проблему с другими, уже знакомыми проблемами.⁶²

Это не означает, что человек не использует свой прошлый опыт. Разумеется, он использует его, но совершенно иначе, чем при ассоциативном научении. Прошлый опыт не становится тормозом его развития, напротив, он гармонично вплетается в процесс внутреннего, сущностного обучения, способствует "дочеловечиванию" индивидуума, помогает ему стать тем, чем он может стать (ЗПа).

Нет нужды отказывать в праве на существование и ассоциативному способу мышления. Вопрос в том,

какой из двух типов мышления следует использовать в качестве парадигмы, в качестве идеальной модели мышления. Теоретики холистически-динамического направления полагают, что само понятие "мыслительная активность", если оно имеет под собой хоть какой-то смысл, уже по определению подразумевает креативность, нестандартность, оригинальность и изобретательность. Мышление с это орудие, с помощью которого человечество создает нечто новое, следовательно, мышление должно содержать в себе элемент революционности, должно обладать

способностью время от времени опровергать сложившиеся представления и концепции. Но если оно вступает в конфликт со сложившимся ходом вещей, если оно опровергает интеллектуальный status quo, оно поневоле становится противоположно привычке, навыку, памяти, то есть всему известному, знакомому и понятному, с противоположно по той простой причине, что оно по определению должно противостоять известному и понятному. Опыт и навыки позволяют нам действовать автоматически, реагировать на ситуацию знакомыми, привычными

действиями, они освобождают нас от необходимости мыслить. С этой точки зрения мышление скорее противоположно научению, нежели параллельно ему. Если мне будет позволено небольшое преувеличение, я бы сказал, что мышление это не что иное, как способность разрушать сформированные навыки и перечеркивать накопленный опыт.

Истинно креативное мышление, примеры которому предоставляют нам величайшие достижения человечества, составляющие его гордость, характеризуется еще одним динамическим аспектом. Ему

свойственна решительность, дерзость, смелость. Даже если эти слова и не совсем уместны в данной связи, они достаточно точно передают смысл характеристики, о которой я веду речь, в этом легко убедиться, если сравнить, например, робкого ребенка со смелым ребенком. Робкий ребенок льнет к матери, которая становится для него олицетворением привычного и безопасного, тогда как смелый ребенок имеет возможность оставить мать и привычную обстановку, чтобы активно исследовать мир. Так же как робость приковывает ребенка к матери, так же привычка сковывает

мыслительный процесс. Смелый мыслитель с согласитесь, в этом словосочетании есть некоторая избыточность, это все равно, что сказать "мыслящий мыслитель", с бесстрашно перешагивает через свои предубеждения, навыки, ожидания и стереотипы, бросает дерзкий вызов традициям и условностям. Он не скован опытом, не испытывает тревоги или опасения, покидая привычную, безопасную гавань.

В качестве еще одного примера стереотипного мышления можно привести ситуацию, когда человек формирует свою точку зрения или

мнение относительно какого-то явления путем подражания и/или исходя из соображений престижа. Готовность к такому мышлению почему-то принято считать свидетельством здравомыслия, хотя, на мой взгляд, правильнее было бы отнести ее к классу проявлений слабой психопатологии, поскольку в основе ее лежит либо тревога, либо конформизм, либо элементарная лень ума. По сути, эта готовность представляет

собой

неспособность

или нежелание

воспринять неструктурированную
ситуацию и составить свое мнение о
ней.⁶³

Может статься, что большая часть
расхожих умозаключений по самым
важным проблемам жизни
представляет собой не что иное, как
именно этот тип стереотипизации.
Рассуждая о чем-либо существенном,
мы всегда какой-то частью рассудка

учитываем, что думают по этому поводу другие люди, и сообразно их мнению формируем свою точку зрения. Очевидно, что такое "мнение" нельзя назвать мыслью в истинном смысле этого слова, так как оно не продиктовано природе самой проблемы, а является простым отражением точки зрения тех людей, которым мы доверяем больше, чем себе.

Возможно, именно здесь кроется ответ на вопрос, почему наша система образования никак не может приблизиться к провозглашаемым ею целям. Удержусь от подробного

анализа недостатков традиционной системы образования, скажу лишь, что она не учит детей самостоятельному и непосредственному познанию реальности. Наша система образования вручает ребенку рейсшину и микроскоп и рассказывает ему, как прикладывать рейсшину к реальности и как препарировать бытие. При этом на ребенка обрушивают неисчислимое количество незыблемых правил и установлений закона, предписывающих ему, во что верить, что любить, чего бояться, по поводу чего чувствовать себя виноватым.

Наша система образования не поощряет индивидуальность ученика, не вдохновляет его на самостоятельный поиск истины, внушает неприятие к отступничеству и инакомыслию. Столь же стереотипна и система высшего образования, чтобы убедиться в этом, достаточно просмотреть учебный план любого колледжа или университета. В нем все богатство и многообразие изменчивого и загадочного мира предстает в виде трех апельсинов-семестров, каждый из которых дивным умыслом составителей имеет пятнадцать долек, которые нужно употребить в

течение пятнадцати учебных недель, одну за другой. Если возможен совершенный образец рубрификации с рубрификации, не продиктованной реальностью, а навязанной ей, с то он перед вами. (Однако нужно признать, что в настоящее время уже появляются первые ростки того, что можно назвать "параллельной системой образования" или "гуманистическим образованием", которое пытается избежать ошибок, свойственных традиционной системе образования. Фамилии, адреса и т.п. можно найти в Eupsychian Network (295, pp. 237s240).)

Все сказанное выше достаточно очевидно, беда лишь в том, что мы плохо понимаем, что делать с этим. Одним из способов преодоления рублифицированности мышления может стать отказ от абстрактного, понятийного мышления, перенесение акцента познания на непосредственное восприятие конкретной реальности. Пожалуй, никто не сумел сказать об этом лучше Уайтхеда.

"Главный упрек, который я хочу предъявить традиционным методам обучения, состоит в том, что в них

слишком много внимания уделяется интеллектуальному анализу и заучиванию информации. За этими занятиями мы забываем воспитывать у человека способность к конкретному восприятию оригинальных фактов и взаимодействия их скрытых значений, мы снабжаем его набором абстрактных формул, которые игнорируют саму возможность взаимодействия различных значений.

Современная система образования непомерно большое внимание уделяет изучению абстракций, тщательно расчленяя одни и

поверхностно обозревая другие. Мы завязли в схоластической рутине, в спорах о том, какая из абстракций наиболее конкретна. Образование должно развивать способность к конкретному постижению, оно не должно подавлять свойственное юности стремление к деянию. Бесспорно, образование должно задействовать наши аналитические способности, но лишь в той мере, чтобы показать нам, что разные сферы реальности требуют разного подхода. Первый человек в райских кущах сначала увидел животных и только

потом дал им имена; наши дети узнают название животного до того, как впервые видят его.

Грешит однобокостью и наша система профессионального образования. Она устремлена к развитию интеллекта, главным средством к достижению этой цели становится учебник. Совершенно забыта другая сторона образования с развитие интуиции, способности постижения истины путем непосредственного ее усмотрения. Интуиция предполагает мгновенное постижение и позволяет обойтись

без изнурительного анализа, опустошающего и выхолащивающего реальность. Идеальный тип обобщения, к которому мы должны стремиться, с это постижение многогранности мира". (475, pp. 284-286)

СТЕРЕОТИПИЗАЦИЯ И НЕХОЛИСТИЧНОЕ ТЕОРЕТИЗИРОВАНИЕ

Построение теории обычно подразумевает процедуру селекции, а это, в свою очередь, означает, что теория призвана сделать более

выпуклыми и очевидными одни аспекты мира и менее очевидными другие. Всякая нехолистичная теория представляет собой попытку рубрификации или классификации. Однако никому еще не удалось создать универсальной классификации, которая смогла бы объять собой все существующие в природе феномены; всегда найдется нечто, не укладывающееся в рамки класса, или занимающее промежуточное положение между четко разграниченными рубриками, или нечто такое, что можно отнести сразу к нескольким рубрикам.

Кроме того, нехолистичной теории почти всегда свойственны попытки абстрагироваться от конкретного содержания феномена, она всегда старается подчеркнуть часть его характеристик, с ее позиций особо важных и значимых. В результате этого характеристики, не попавшие в поле зрения теории, лишаются законного права на существование, и вместе с ними законного права на существование лишается и часть истины. Нехолистичная теория всегда препарирует реальность, исходя из неких прагматических соображений, и потому любую из них в лучшем случае можно счесть

лишь одним из фрагментов общей картины реальности. Но даже комбинация всех существующих теорий не может дать нам целостного представления о мире. Богатство и разнообразие мира гораздо чаще открываются человеку при помощи непосредственного восприятия, на которое в полной мере способны скорее люди с художественным мировосприятием, эмоционально открытые индивидуумы, чем ученые интеллектуалы и теоретики. Я готов допустить, что способность к постижению всех сторон конкретного феномена в наиболее

полном виде и наиболее совершенным способом проявляется в так называемых мистических переживаниях.

Приведенные здесь соображения помогают нам обнаружить одну из важнейших особенностей индивидуального опыта, а именно с его принципиальную антиабстрактность.

Антиабстрактность не равнозначна той конкретности восприятия, о которой писал Гольдштейн. Люди, страдающие органическими поражениями мозга, восприятие которых предельно конкретно, на

самом деле не способны воспринять всех чувственных характеристик объекта. Они способны разглядеть в предмете только ту характеристику, которая существенна для конкретной ситуации. Так, например, бутылка вина для них — это только бутылка вина и ничего более; они не в состоянии увидеть в ней элемент интерьера или средство самообороны, или пресс-папье, или огнетушитель. Если определить абстрагирование как селективное внимание к одним свойствам объекта в ущерб множеству других, неважно, какими причинами продиктована эта избирательность, то мы вправе

назвать пациентов Гольдштейна людьми, склонными к абстрагированию.

Таким образом можно заключить, что вышеназванные способы познания реальности, в известной мере, противоположны друг другу. И в самом деле, стремление к классификации опыта может мешать его осмыслению, а стремление извлечь выгоду из опыта может лишить человека радости познания. Только некоторые из психологов обратили внимание на этот факт, но зато о нем в один голос говорят все исследователи мистических и

религиозных переживаний. Олдос Хаксли, например, пишет: "Человек взрослеет, и его знание о мире становится все более концептуализированным и систематизированным. Человек накапливает огромный багаж фактов утилитарного содержания. Но эти приобретения возможны только за счет ухудшения качества мгновенного постижения, за счет притупления и утраты интуитивных способностей" (209).fo

Однако, постижение многообразия природы с далеко не единственная и уж никак не самая насущная с

биологической точки зрения форма наших взаимоотношений с ней, и поэтому было бы глупо походя отвергать необходимость теорий и абстракций, какими бы опасностями они не грозили человеку. Их преимущества огромны и очевидны, особенно с точки зрения коммуникации и практического взаимодействия с миром. Если бы я вознамерился раздавать рекомендации, то первая из них звучала бы так: если ученый, мыслитель, интеллектуал, теоретик осознает, что когнитивные процессы с вовсе не единственно возможное средство постижения реальности, то

его движение к знанию станет гораздо более мощным, гораздо более продуктивным. Арсенал исследователя может и должен включать в себя все многообразие методов постижения истины. Мы без сожаления уступаем часть из них поэтам и художникам, не понимая, что тем самым закрываем перед собой двери, ведущие к тем аспектам реальности, постижение которых невозможно средствами абстрагирования и интеллектуализации.

В Приложении В приведена аргументация, которая позволяет нам

предполагать принципиальную
возможность холистичного
теоретизирования, возможность
построения такой теории, которая не
будет расчленять реальность на
отдельные, изолированные, никак не
связанные друг с другом
составляющие, которая будет
рассматривать различные феномены
во всей совокупности их
взаимосвязей, как грани целого,
неотделимые от целого, как фигуры
на общем фоне реальности, как
разные стадии приближения к
единой истине.

ЯЗЫК И НАЗВАНИЯ

Язык с это превосходное средство восприятия и передачи номотетичной информации, то есть превосходное средство рубрификации. Безусловно, язык также пытается выразить и передать идиосинкратические, идеографические аспекты реальности, но эта его попытка чаще всего оказывается безуспешной.⁶⁶ Единственное, что может сделать слово с идиосинкратическим опытом s дать ему название, которое в конечном счете не описывает и не выражает его, а лишь обозначает, определяет, приклеивает к нему

ярлык. Познание
идиосинкратического возможно
лишь посредством полного и
самостоятельного переживания.
Ярлык, прикрепленный к опыту, не
помогает его постижению, напротив,
он заслоняет реальность, не позволяя
воспринять и постигнуть ее в
полном объеме.

Один профессор, прогуливаясь
проселочной дорогой со своей
женой-художницей, увидел
незнакомый цветок. Цветок восхитил
его своей красотой, и он спросил у
жены, как он называется. "Зачем тебе
название? s засмеялась жена. s Ты

ведь утратишь к цветку интерес,
стоит мне только сказать, как он
называется".67

Чем успешнее языку удастся отнести конкретный опыт к той или иной рубрике, тем более плотной вуалью укрывает он наш взгляд на реальность. Мы дорого платим за те преимущества, которые дает нам язык. Поэтому всякий раз, когда мы в силу необходимости пользуемся словом, мы должны отдавать себе отчет в том, что язык неизбежно ограничивает наше восприятие, и должны стараться минимизировать эти последствия.68

Если все сказанное верно даже в отношении поэзии, даже в отношении лучшего, на что способен язык, что уж тут говорить о тех случаях, когда язык даже и не претендует на идиосинкратичность, когда он представляет собой ограниченный набор стереотипов, банальностей, лозунгов, призывов, слоганов, клише и эпитетов. Очевидно, что такой язык может исполнять только одну функцию с функцию оглупления и одурачивания человека, такой язык притупляет восприятие, заглушает мысль и в конечном итоге становится тормозом

интеллектуального роста и духовного развития. Про такой язык нельзя сказать даже, что он исполняет коммуникативную функцию, скорее он служит сокрытию Мысли.

Язык обладает еще одним свойством, которое не может не вызывать беспокойства. Я говорю о том, что язык как таковой или, по крайней мере, отдельные слова не подчиняются законам времени и пространства. За многие века своего существования слово "Англия", например, не претерпело никаких изменений в отличие от государства оно все это время не

увеличивалось и не уменьшалось, не эволюционировало, не дряхлело и не омолаживалось. Но что же нам делать, если слово не отражает временных и пространственных изменений, которыми характеризуется любое явление реальности? И как в таком случае понимать девиз "Англия навсегда"? По меткому выражению Джонсона, "действительность пишет свою историю быстрее, чем успевает возвестить о ней язык. Структура языка гораздо менее подвижна, чем структура реальности. Раскаты грома, доносящиеся до нашего уха, представляют собой лишь отголоски

уже отсверкавшей молнии, точно так же и реальность, о которой мы говорим, уже канула в небытие".
(215, р. 119)

ГЛАВА 14

НЕМОТИВИРОВАННЫЕ И НЕЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ РЕАКЦИИ

В данной главе я попытаюсь сформулировать несколько тезисов, которые, как мне кажется, помогут нам более четко обозначить различия между двумя классами феноменов,

описываемых понятиями
"преодоление" (борьба, достижение,
старание, стремление,
целенаправленность) и
"становление" (экзистентность,
самовыражение, рост,
самоактуализация).

Противопоставление подобного рода
естественно для ряда восточных
культур и религий, например, для
даосизма, да и западная культура в
лице некоторых философов,
теологов, исследователей
мистицизма, "гуманистических" и
экзистенциальных психологов все
больше склоняется к мысли о его
необходимости.

В основе западной культуры лежит иудейско-христианская теология. Дух пуританизма и прагматизма особенно силен в Соединенных Штатах, где высоко ценимы трудолюбие, работоспособность, рассудительность, расчетливость, где на особом счету устремленность к цели.⁶⁹ Наука, и в частности психологическая наука, как и всякий социальный институт, пропитана духом культуры и культурности. Американская психология, изучающая главным образом целенаправленное поведение, несомненно, являет собой образец чрезмерно прагматичной,

пуританской науки. Об этом свидетельствуют не только то, к чему она устремлена, не только ее достижения, но и характерные для нее провалы, которые она упорно отказывается ликвидировать. Ни в одном учебнике вы не найдете главы, которая была бы посвящена веселью, развлечениям, беспечности, безделью, "ничегонеделанию", созерцанию, медитации, эстетическим переживаниям с словом, тем формам человеческой активности, которые принято считать бесполезными и бессмысленными, а я бы назвал немотивированными. Иначе говоря,

американская психология исследует только один из аспектов человеческой жизни, полностью отвергая другие, не менее, а быть может, и более важные аспекты!

В ценностном плане этот подход можно охарактеризовать как приоритет средства перед целью. Практически вся американская психология (включая ортодоксальный психоанализ и его современные модификации) подчинена философии отторжения активности *per se* и опыта *per se* (то есть активности и опыта, не имеющих конкретных материальных

результатов), философии
целеполагающей, целенаправленной,
эффективной, "полезной"
деятельности.

Кульминацией данной философии я
бы назвал работу Джона Дьюи Theory
of Valuation (108), в которой автор
совершенно откровенно отрицает
саму возможность существования
высших целей; всякая цель, по его
мнению, является лишь средством
достижения другой цели, а та, в свою
очередь, служит средством
достижения следующей цели и так
до бесконечности (хотя этот же автор

в других своих работах признает существование и высших целей).

На клиническом уровне анализа можно выделить следующие аспекты предпринятого нами противопоставления:

1. В приложении В будет рассмотрена аргументация, доказывающая необходимость холистического подхода в науке, который, в отличие от каузального подхода, подчеркивает одновременность и взаимозависимость явлений.

Каузальная цепочка целеполагания, которую выстроил Дьюи, понуждает нас считать, что одно явление является причиной другого, оно, в свою очередь, вызывает к жизни третье, третье порождает четвертое и так далее до бесконечности. Для теории, которая считает, что ничто само по себе не представляет ценности, такой взгляд на вещи совершенно естествен. Каузальный подход вполне уместен и даже необходим тогда, когда мы предпринимаем попытку оценить человеческую жизнь в свете материальных достижений, но он ни на миллиметр не приближает нас к

пониманию таких явлений как стремление к самосовершенствованию, устремленность к высшим ценностям, эстетические переживания, созерцание, радость, медитация, самоактуализация, никоим образом не помогает нам истолковать их.

2. В главе 3 мы акцентировали внимание на принципиальных отличиях между понятием "мотив" и понятием "причина". Ошибочно думать, что мотивация с единственной детерминанта психической жизни человека, у нее

есть и другие основания с физиологические, ситуационные и культуральные. Доказательством этого тезиса могут послужить такие феномены как гормональные особенности, изменения характера, связанные с возрастом, ретроактивное и проактивное торможение, латентное научение.

У истоков этого заблуждения стоит Фрейд (141), и его ошибку можно считать роковой: с той поры огромная армия психоаналитиков в любом явлении, будь то экзема, колики в животе, описка или оговорка, настойчиво ищет мотив.

3. В главе 5 мы привели несколько примеров, наглядно демонстрирующих, что за многими психологическими феноменами не стоит никакой мотивации. Эти феномены носят скорее эпифеноменальный характер, выступают как побочный продукт базового удовлетворения, их нельзя интерпретировать как мотивированные, целенаправленные или приобретенные реакции. Уже сам перечень феноменов, отнесенных нами в разряд гратификационных эффектов, убеждает нас в том, что

психологическая жизнь может быть совершенно немотивированной. К числу этих феноменов мы отнесли психотерапию, установки, интересы, вкусы и ценности, счастье, гражданские чувства, Я-концепцию, черты характера и множество других психологических эффектов базового удовлетворения. Удовлетворение потребности открывает возможность для более или менее немотивированного поведения; говоря иными словами, после удовлетворения базовой потребности человек тут же "отпускает вожжи", чтобы избавиться от напряжения, отвлечься от довлевшей над ним

необходимости. Он становится расслабленным, пассивным, беспечным и легкомысленным, он позволяет себе предаться лени и приятному безделью. Теперь он может наслаждаться солнцем, радоваться жизни, играть и веселиться, украшать себя и окружающий мир, то есть может "просто жить".

4. Эксперимент по изучению эффектов знакомства (309), проведенный в 1937 году, показал, что контакт с объектом, многократно повторенный, пусть даже не подкрепленный никаким

вознаграждением, приводит к тому, что человек начинает отдавать предпочтение этому объекту как старому знакомому, даже если поначалу этот объект не вызывал у него ничего, кроме неприязни. Поскольку данный феномен, бесспорно, представляет собой образец ассоциативного неподкрепленного научения, то даже теоретики научения, так много толкующие о роли вознаграждения и подкрепления, вряд ли сочтут его мотивированным.

5. В главе 13 мы провели грань между стереотипизацией и свежим,

смирненным,

рецептивным,

даоистичным

познанием

конкретного, идио-синкратического,
уникального опыта, между
рубрификацией и наивным
постижением, свободным от
предвзятости, ожиданий, желаний,
надежд, страхов и тревог. Мы
обнаружили, что большинство из так

называемых познавательных актов на самом деле не имеет никакого отношения к познанию и представляет собой не что иное, как бездумный процесс группирования и перегруппирования множества существующих в нашем сознании стереотипов. Это ленивое, рубрифицирующее восприятие в корне отличается от конкретного, рецептивного созерцания, только созерцание дает нам действительно полное представление об объекте, позволяет постичь его уникальность и многогранность, позволяет оценить его и насладиться им. Рубрификация есть не что иное, как

попытка незрелого индивидуума остановить движение и изменение реальности, продиктованное страхом стремление сделать мир статичным, и в этом смысле рубрикация, несомненно, мотивирована. В ее основе лежит желание избежать тревоги. Восприятие, не обремененное страхом неизвестности, способное увидеть многозначность явления (135), не столь мотивировано. Далее в этой же главе мы предположили, что тесную взаимосвязь между мотивацией и восприятием, тщательно исследованную Мерфи, Брунером, Ансбахером, Мюрреем, Сэнфордом,

Мак-Клелландом, Кляйном и многими другими учеными, скорее следовало бы считать не признаком нормы, а патологическим симптомом. Со всей категоричностью хочется заявить, что эта взаимосвязь является именно симптомом болезни. Вы вряд ли не обнаружите ее у самоактуализированных людей, тогда как у невротиков и психопатов она отчетливо выражена и выступает в форме иллюзий и галлюцинаций. Другими словами, познавательные процессы здорового человека не столь мотивированы, как познавательные процессы больного

человека. Феномен латентного научения как один из примеров немотивированного познания подтверждает это клиническое наблюдение.

6. Исследования самоактуализированных индивидуумов со всей очевидностью показали, что мотивация этих людей в корне отличается от мотивации среднестатистического индивидуума. Для самоактуализированного человека жизнь — бесконечный процесс развития и самовоплощения, чудный процесс постижения высших, абсолютных ценностей Бытия.

Среднестатистический индивидуум постоянно озабочен удовлетворением своих базовых потребностей, он живет в постоянном напряжении, вынужден ежеминутно прилагать усилия, чтобы восполнить ощущаемый им дефицит. Самоактуализированный человек может просто жить, может быть самим собой, может расти и развиваться. В его жизни нет места борьбе и преодолению в житейском смысле этих понятий, предполагающем неудовлетворенность существующим положением дел и мучительные потуги изменить действительность к

лучшему (например, он не чувствует
страстного желания отчаянно
карабкаться вверх по социальной
лестнице). Другими словами,
самоактуализированный человек
живет на уровне метамотивации или
мотивации роста, в отличие от
среднестатистического индивидуума,
жизнь которого наполнена
стремлением к восполнению
дефицита. Если мы выведем понятие
метамотивации из общей
классификации мотивов, а это
заставляет нас сделать ее крайняя
непохожесть на дефицентную
мотивацию, то мы вправе считать
самоактуализацию

немотивированным психологическим явлением. Самоактуализация или полное развитие и реализация всех способностей и возможностей организма не имеет ничего общего с научением или с процессом формирования навыков. Самоактуализация не приобретается извне, скорее она сродни процессу роста и взросления, то есть представляет собой процесс постепенного разворачивания скрытых возможностей организма. Спонтанность на уровне самоактуализации есть здоровая спонтанность, естественность на

уровне самоактуализации ничем не мотивирована; и в данном случае спонтанность можно рассматривать как антоним мотивации.

7. И наконец, в главе 10 мы подробно обсудили экспрессивный поведения и его значение для теории психопатологии и психосоматики. Особо мы подчеркнули, что экспрессию следует считать относительно немотивированным феноменом, тем самым противопоставив ее функциональному компоненту, в основе которого можно найти и мотив и цель. Единственной

альтернативой этому
противопоставлению может стать
семантическое и концептуальное
переосмысление понятия мотивации.

Там же нами было показано, что
такие феномены, как депрессия,
катастрофическое поведение,
описанное Гольдштейном, и
лихорадочное поведение, о котором
говорил Майер, феномены катарсиса
и самоосвобождения можно с
полным правом отнести к разряду
экспрессивных, а значит,
немотивированных феноменов.
Оговорки, описки, тики и свободные
ассоциации, столь любезные Фрейду,

содержат в себе и экспрессивный, и функциональный (мотивационный) компоненты.

8. Принято считать, что любое поведение устремлено к достижению некой цели, то есть направлено на изменение внешней ситуации. Мне однако представляется, что эта точка зрения получила столь широкое распространение только потому, что в ряду психологических феноменов, подлежащих анализу и исследованию, пока не находилось места для субъективного состояния. Целью поведения, как я понимаю ее, очень часто становится чувство

удовлетворенности. Если мы откажемся признать, что инструментальное поведение зачастую имеет ценность для человека только потому, что приносит ему удовлетворение, то феномен поведения с научной точки зрения превратится в полную бессмыслицу (492). Мне кажется, что особая живучесть бихевиоризма объясняется тем, что в его методах и в мировоззрении его апологетов как нельзя лучше воплотился сам пуританский дух нашего общества. Мысль об этом заставляет меня добавить к длинному списку

прегрешений бихевиоризма еще и этноцентризм.

ПРИМЕРЫ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕМОТИВИРОВАННЫХ РЕАКЦИЙ

Выше мы приводили примеры реакций, которые имеет смысл отнести к разряду немотивированных или слабомотивированных, в зависимости от различных определений понятия мотивации. Однако мы затронули лишь малую часть феномена немотивированного поведения, и сейчас вкратце обсудим

ег352ции нечасто становились объектом психологического исследования, и этот факт сам по себе весьма поучителен. Он прекрасно иллюстрирует мою мысль о том, что узость восприятия с главная причина узости мышления. Для плотника, который тодько плотник, весь мир сделан из дерева.

ИСКУССТВО

Подтолкнуть творца к созданию произведения искусства может либо желание творца сообщить зрителю или слушателю некую мысль, либо

стремление вызвать определенные эмоции. Но в этом же произведении можно увидеть и немотивированный, или почти не мотивированный феномен, особенно если в нем очевидны экспрессивные черты, если заведомо известно, что творец не преследовал цели воздействовать с его помощью на других людей. Нет сомнения, что даже экспрессивный акт, несмотря на присущую ему имперсональность, может стать причиной для межличностных эффектов, но в любом случае эти эффекты будут вторичными.

Всякий раз, когда мы обращаемся к теме экспрессии, перед нами встает вопрос: "Существует ли потребность в экспрессии?" Если мы утвердительно ответим на этот вопрос, то вынуждены будем признать, что артистическое самовыражение и сопутствующие ему феномены катарсиса и самообнажения столь же мотивированы, как поиск пищи и любви. По моему мнению, данные новых экспериментов в скором времени заставят нас признать, что любой импульс, возникающий в организме, требует выражения, побуждает организм к действию. В

этом-то и состоит парадокс, ибо любая потребность, любая потенция организма, по существу, с не что иное, как импульс и, следовательно, требует выражения. Следует ли, в таком случае, рассматривать экспрессию как самостоятельную потребность (импульс), или все-таки ее следует считать универсальной характеристикой любого импульса?

Я не берусь сейчас же ответить на этот вопрос, совершить выбор в пользу той или другой возможности, мне хочется лишь подчеркнуть, что обе эти возможности незаслуженно обойдены вниманием психологии.

Какому бы из вариантов ответа на вопрос мы ни отдали предпочтение, наш выбор в любом случае будет плодотворным, ибо неизбежно повлечет за собой признание такой категории, как немотивация, а, следовательно, и переосмысление всех существующих теорий мотивации.

Особое значение в связи с этим приобретает проблема эстетических переживаний. Я знаю очень много людей, которые настолько ценят эти переживания, что они, не задумываясь, отвергнут любую, даже самую изящную психологическую

теорию, если в ней не найдется места для них. Наука обязана изучать реальность целиком, во всем ее многообразии, тогда как ныне предметом ее исследования является лишь подобие реальности, жалкое, обескровленное, лишенное жизни. Уже одно то, что есть психологи, считающие эстетические переживания бесполезными и бессмысленными, не желающие знать о мотивации, лежащей в основе этих переживаний с если, конечно, таковая существует с свидетельствует об убогости официальной психологической науки.

Даже если рассуждать о проблеме эстетического восприятия в терминах когнитивных процессов, то нам придется признать, что оно отличается от когнитивных процессов относительной немотивированностью. В главе 13 мы уже говорили о том, что рубрифицирующее восприятие в лучшем случае парциально. Рубрифицируя, мы не столько познаем объект, сколько классифицируем его, мы принимаем во внимание лишь те его качества, которые кажутся нам полезными, которые отвечают нашим запросам, служат удовлетворению наших

потребностей или, наоборот, угрожают им. Эстетическое восприятие предполагает даистичное, незаинтересованное созерцание целостного, многогранного феномена, предполагает его оценку не с точки зрения пользы, а в контексте высшего переживания, вызванного им.⁷¹

Отправной точкой размышлений о феномене бытия может стать анализ понятия ожидания. Кошка, дремлющая на солнцепеке, ничего не ждет или ждет не больше, чем дерево, простирающее к небу свои ветви. Ожидание означает напрасно

потраченное, не наполненное содержанием время. Ожидание является собой эпифеномен инструментального отношения к жизни, его побочный продукт. Мы можем относиться к нему как к глупой, неэффективной реакции на реальность, уже хотя бы потому, что нетерпение, характерное для ожидания, не приносит пользы организму, снижает его эффективность. Человек ожидающий забывает о том, что процесс может быть не менее приятен, чем результат, что движение может доставить такое же удовольствие, как достижение цели. Путешествие с это

тот случай, когда потраченное на дорогу время для одного человека становится любопытным переживанием, а для другого с мучительными часами ожидания. То же самое можно сказать об обучении и о межличностных отношениях в целом.

В этой связи интересно проанализировать такое понятие как "потерянное время". Прагматичный, целеустремленный человек сочтет потерянной ту минуту, которая не приблизила его к достижению цели, не принесла пользы. Такая интерпретация понятия "потерянное

время" разумна и, безусловно, имеет право на существование, но я могу предложить и другое, не менее обоснованное и не менее разумное его толкование, при котором потерянным будет считаться время, когда человек не испытывал высшего переживания, не ощущал всеохватывающей радости бытия. Явно не теряли времени те люди, которые первыми сказали: "Замри, и слушай миг восторга", "Счастливые часов не наблюдают".

Давайте разберемся, к каким потребностям апеллируют рекламные ролики таких видов

спорта как гребля, гольф и т.п., с это
может стать превосходной
иллюстрацией

неспособности

среднестатистического

человека

к непосредственному восприятию
природы. Как правило, в рекламе
обращают внимание зрителя на то,
что вышеперечисленные виды спорта
дают возможность человеку побыть

на лоне природы, подышать свежим воздухом, погреться на солнышке, насладиться видом красивых пейзажей. Таким образом, высшие переживания, как и само бытие, в принципе немотивлируемые, в угоду нашему западному сознанию облекаются в форму прагматичной, целенаправленной деятельности.

СОЗЕРЦАНИЕ, НАСЛАЖДЕНИЕ,
УДИВЛЕНИЕ, ВКУС К ЖИЗНИ,
ВЫСШИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Кроме эстетических переживаний
источником удовольствия и

наслаждения могут стать и другие переживания, как, собственно, и жизнь как таковая. Такого рода удовольствие вряд ли можно назвать мотивированным феноменом, скорее оно является высшей целью мотивированной деятельности, эпифеноменом базового удовлетворения.

Мистический опыт, восторг, изумление, восхищение, благоговение перед тайной с все эти переживания родственны эстетическим; мы не стремимся и не готовимся к ним, они настигают нас внезапно, точно так же, как музыка

врывается в душу человека. И вместе с тем они, несомненно, представляют собой высшие переживания, они не инструментальны, мы не ищем в них пользы, не пытаемся изменить с их помощью мир. Все сказанное справедливо и в отношении досуга, хобби, увлечений, если, конечно, правильно определить эти понятия (375).

Наверное, было бы уместно выделить два аспекта такого рода высших наслаждений: 1) удовольствие от активности, как его понимал Бюлер, и 2) удовольствие от процесса жизни

как таковой (животное, биологическое удовольствие, вкус к жизни). Эти два вида наслаждения настолько тесно взаимосвязаны, что их практически невозможно различить в реальной жизни. С особой наглядностью эта взаимосвязь проявляется у детей. Ребенок, узнав что-либо или научившись чему-либо, азартно тренирует новый навык, без устали демонстрирует свое знание или умение перед окружающими. Его подстегивает удовольствие, которое доставляет ему его активность и оттачиваемое мастерство. Представьте хотя бы ребенка,

обучившегося новому танцу. Что касается чисто животного, биологического удовольствия, то всякий, кто когда-либо испытывал тошноту или страдал несварением желудка, знает, какое наслаждение может принести избавление от недуга. Этот вид удовольствия с непереносимое следствие выздоровления, это немотивированный побочный продукт здоровья и жизни.

СТИЛЬ И ВКУСЫ

В главе 10 мы вслед за Олпортом (8), Вернером (464) и Вертхаймером (465, 467) определили стиль поведения как противоположность его функциям и целям, как один из примеров экспрессии.

Для иллюстрации и подтверждения данного тезиса я хотел бы привести некоторые данные, опубликованные мною в 1939 году (305). Я пытался определить, как на поведенческом уровне проявляет себя у женщин такая черта характера как доминантность или, выражаясь точнее, уровень домини-нантности. Я

подразделил выборку на две группы с группой высокодоминантных (сильных, уверенных в себе, с высокой самооценкой) женщин и низкодоминантных (пассивных, робких, с низкой самооценкой). Поведение женщин было настолько характерным, что в конце концов я смог безошибочно относить женщину к тому или другому типу, просто наблюдая за ее походкой, манерой говорить и т.п. Характер женщины проявлялся не только в функциональном, мотивированном поведении, но также и в ее вкусах, в манере одеваться, в улыбке. Остановлюсь на этом подробнее.

Женщина с сильным характером склонна отдавать предпочтение пище с сильным, резким вкусом; она любит соленое, острое, пряное и горькое; например, из двух сортов сыра она выберет сыр с резким вкусом и запахом. Ей нравятся деликатесы, даже те из них, которые у некоторых людей могут вызвать отвращение, например, улитки. Она с удовольствием пробует новую, незнакомую пищу с например, жареных лягушек или мясо змеи. Этим женщинам не свойственны жеманство, мелочная требовательность, брезгливость; неаппетитный вид пищи не вызывает

у них отвращения. При этом они гораздо более чувственны и получают большее наслаждение от вкусной еды, чем низкодоминантные женщины.

По принципу физиогномического изоморфизма (464) эти же качества обнаруживают себя и в других сферах жизнедеятельности доминантных женщин. Они резки, уверенны и решительны в высказываниях; они предпочитают мужчин сильных, твердых и решительных; они способны твердо и решительно противостоять любой попытке эксплуатации или манипуляции.

Мои выводы были подтверждены исследованием Айзенберга (118). Он обнаружил, например, что женщины, набравшие наибольшее количество баллов по тесту базовой безопасности (294), проявляли большую раскованность в общении с экспериментатором. Такие женщины нередко опаздывали к началу эксперимента и при этом не считали нужным как-то оправдаться или извиниться; их отношение к экспериментатору было лишено подобострастной почтительности; они не проявляли ни малейшего волнения или стеснения,

непринужденно усаживались в кресло, спокойно принимали предложенную сигарету или чашку кофе, словом, чувствовали себя совершенно свободно.

Еще более ярко сила характера этих женщин проявлялась в сексуальной сфере (311). Их отношение к сексу можно назвать языческим. Понятие "девичья честь" для них не более чем метафора, среди них почти не было девственниц. Такие женщины не выказывают отвращения к неконвенциональным формам сексуальности. Они не видели ничего постыдного в мастурбации или

промискуитете, могут позволить себе гомосексуальные эксперименты, куннилингус, фелляцию (fellatio), анальный секс. Иначе говоря, сильная женщина и в сексуальной сфере отличается твердостью, решительностью и радикализмом. Советую также обратить внимание и на работы других авторов (107).

В неопубликованном эксперименте Карпентера (79) изучались различия в музыкальных вкусах высоко- и низкодоминантных женщин. Результаты, полученные в ходе эксперимента подтвердили предположение автора о том, что

сильные женщины открыты для восприятия странной, непонятной, незнакомой музыки. Немелодичная музыка, которую иные назвали бы какофонией, не раздражала и не пугала их; больше, чем благозвучие, они ценят в музыке мощь.

Эксперимент Мидоу (335) показал, что сильные женщины под воздействием стрессогенных факторов обнаруживают гораздо меньшее подавление интеллектуальных способностей по сравнению с женщинами с низкими показателями по тесту базовой безопасности (робкие, пассивные,

неуверенные). В этой связи рекомендую обратиться к моим комментариям экспериментов Мак-Клелланда, посвященным изучению потребности в достижении (297a).

Во всех примерах, что я привел здесь, поведенческие характеристики испытуемых немотивированы, экспрессивны по своей природе; они выражают сущность характера в той же мере, в какой музыка Моцарта несет в себе моцартовское начало, они столь же индивидуальны, как сделанная Ренуаром копия картины Делакруа, которая больше похожа на Ренуара,

чем на Делакруа, так же экспрессивны, как рассказы по картинкам ТАТ и протоколы теста Роршаха, как почерк и игра в куклы.

ИГРА

В современной литературе, посвященной игротерапии и диагностике с помощью игровых методов, мы находим все больше указаний на то, что в игре можно усмотреть и функциональные, и экспрессивные черты, что игра может содержать в себе одновременно и функциональное, и

экспрессивное начало (см. стр. 122).
Это умозаключение, столь
умозрительное на первый взгляд, в
скором времени заставит нас
подвергнуть ревизии все ныне
существующие теории игры, в
соответствии с которыми игра
рассматривается как
функциональный, мотивированный
феномен. Давайте применим

предложенное

нами противопоставление

между

преодолением и становлением,
между функциональностью и
экспрессией в область
зоопсихологии, с это, как мне
кажется, позволит нам прийти к
более реалистическому пониманию
феномена игры у животных. Чтобы
открыть новую главу в исследовании
игры, требуется лишь признать, что
игра может быть "бесполезной" и
немотивированной формой
активности, может быть целью, а не
средством достижения цели,
феноменом бытия, а не
инструментом адаптации. То же

самое, вероятно, можно сказать о таких сугубо человеческих реакциях, как радость, веселье, смех, эйфория и т.п.

ИДЕОЛОГИЯ, ФИЛОСОФИЯ, ТЕОЛОГИЯ, ПОЗНАНИЕ

В этом разделе мы коснемся еще одной сферы, которая всегда оставалась вне поля зрения официальной психологии.

Со времен Дарвина и Дьюи человеческое мышление рассматривалось только в контексте

его инструментального значения, интерпретировалось как феномен сугубо функциональный и мотивированный. Немногочисленные данные, опровергающие эту точку зрения, получены нами главным образом посредством анализа таких крупных продуктов мышления, как различные философские системы. Именно в философском продукте с наибольшей очевидностью проявляется тесная взаимосвязь с неповторимым характером его автора (192). Совершенно очевидно, что пессимистическую философию Шопенгауэра мог обосновать только самый отчаянный пессимист, каким

и был Шопенгауэр. Было бы наивным считать ее плодом чистого разума, результатом совершенно безличной рационализации; любой психолог, имеющий хотя бы малейший опыт анализа детского творчества или рассказов ТАТ, поймет недостаточность подобных интерпретаций. Продолжая эту параллель с творчеством, скажу, что и великие творения Баха, и полотна Рубенса тоже при желании можно отнести к разряду хитроумных способов защиты.

Феномен запоминания тоже может быть сравнительно

немотивированным, подтверждением чему становится способность к латентному научению, в большей или меньшей степени свойственная всем человеческим существам. Шумиха, поднятая зоопсихологами вокруг проблемы латентного научения, на самом деле не имеет никакого отношения к делу, так как исследователям истинно человеческого, по большому счету, решительно все равно, обладают крысы этой способностью или нет. Что касается людей, то здесь мы можем сказать наверняка с каждым из нас постоянно чему-то учиться.

Относительно поднятой нами проблемы можно вспомнить исследования Ансбахера, который обнаружил, что детские воспоминания тревожных, неуверенных людей, как правило, связаны с неприятными ситуациями и переживаниями. Со своей стороны могу добавить, что по моим наблюдениям тревожные люди чаще видят тревожные, страшные сны. Мне кажется очевидным, что воспоминания и сны отражают общее отношение человека к миру, то есть экспрессивны по своей сути. Надуманны и неплодотворны попытки увидеть в них

исключительно функциональные явления, интерпретировать их как способ удовлетворения желаний.

Мы так привыкли к словосочетанию "поиск истины", "борьба за правду", что уже не мыслим себе истину без поиска, а правду s без борьбы. Но в реальной жизни нередки случаи спонтанного постижения истины, без усилий, без напряжения, без борьбы. Если экспериментальная ситуация требует от испытуемого той или иной мотивации для решения поставленной перед ним задачи, это еще не служит доказательством обязательной мотивирован-ности

мышления, с скорее уж следует говорить о тривиальности или надуманности эксперимента.

Мышление здорового индивидуума, живущего в хорошем, здоровом обществе, во многом приобретает свойства восприятия с оно может принимать формы рецептивного созерцания и спонтанного постижения, может быть легким, ненапряженным, нефункциональным, немотивированным. Мышление, в таком случае, не служит удовлетворению потребности, а является органичным продолжением и выражением здорового бытия, оно

так же естественно, как улыбка на лице счастливого человека, как благоухание цветка, как сок спелого плода.

ГЛАВА 15

ПСИХОТЕРАПИЯ, ЗДОРОВЬЕ И МОТИВАЦИЯ

Удивительно, что экспериментальные психологи до сих пор не предприняли попыток исследования феномена психотерапии, который, как мне кажется, может стать "золотой

жилой" психологии. В результате успешно проведенной психотерапии люди начинают иначе смотреть на мир, иначе мыслить, иначе учиться. Меняются их мотивы, эмоции, их отношение к миру и друг к другу. Психотерапия может даже изменить внешний облик человека, улучшить его соматическое здоровье, повысить интеллект. Она дает нам уникальную возможность проникнуть в глубинную природу человека, обнажить его сущность, повлиять на его характер. Однако, несмотря на все вышесказанное, в большинстве трудов, посвященных проблемам научения, восприятия, мышления,

мотивации, социальной психологии, психофизиологии и т.д., вы не найдете даже упоминания о психотерапии.

Совершенно очевидно, что теория научения, например, получила бы огромный толчок к развитию, если бы попыталась учесть эффект научения, сопутствующий семейной жизни, дружбе, свободным ассоциациям, успехам в работе, не говоря уж о столь назидательных событиях человеческой жизни как трагедия, конфликт или страдание.

Мы обнаружим еще одно средоточие крайне важных проблем, если рассмотрим отношения, сопровождающие процесс психотерапии, в социально-психологическом ракурсе, как частный случай социальных или межличностных отношений. На основании уже имеющихся у нас данных мы можем говорить, по меньшей мере, о трех стилях взаимоотношений между пациентом и терапевтом с об авторитарном, демократичном и попустительском, с причем, в зависимости от психотерапевтической ситуации, каждый из этих стилей может быть

как полезен, так и вреден. Ту же самую классификацию можно применить и для характеристики социально-психологической атмосферы подростковых клубов, для определения стилей гипноза, политических организаций, детско-родительских отношений (300) и форм социальной организации в сообществах человекообразных обезьян (306).

Любой мало-мальски тщательный анализ целей и задач психотерапевтической практики убеждает нас в неадекватности ортодоксальной теории личности,

ставит под сомнение правомерность исключения проблемы ценностей из официальной научной доктрины и показывает ограниченность общепринятых представлений о здоровье, болезни, лечении и исцелении. Я прихожу к печальному выводу, что наша культура до сих пор не выработала сколько-нибудь приемлемую систему ценностей, и поэтому мы просто боимся браться за исследование столь сложного феномена как психотерапия, который может и должен стать одним из разделов общей психологии.

У психотерапии есть несколько средств, несколько способов достижения здоровья. Среди них: 1) экспрессивные акты или акты самовыражения (завершение незавершенного действия, самовысвобождение, катарсис), образцы которых представлены в высвобождающей терапии Леви (271); 2) удовлетворение базовых потребностей (поддержка, одобрение, опека, любовь, уважение); 3) устранение угрозы (защита, хорошие социально-экономические и политические условия); 4) понимание, познание, постижение; 5) авторитарные

методы, внушение; 6) борьба с конкретными симптомами, способ, применяемый в некоторых видах поведенческой терапии; 7) самоактуализация, позитивная индивидуализация, рост и развитие. В более общем контексте, с точки зрения теории личности все вышеназванные способы психотерапии можно охарактеризовать как мероприятия, желательные в социально-психиатрическом плане, направленные на изменение личности.

В этой главе мы попытаемся проследить, что связывает психотерапию и предложенную нами теорию мотивации. Мне кажется очевидным, что удовлетворение базовых потребностей является одним из важнейших шагов (если не самым важным шагом) на пути достижения главной, конечной цели психотерапии с самоактуализации индивидуума.

Кроме того, мы постараемся показать, что индивидуум удовлетворяет свои базовые потребности, опираясь главным

образом на помощь других людей, а потому и сама психотерапия должна быть переведена в плоскость межличностных отношений.

Удовлетворение таких базовых потребностей как потребность в безопасности, в принадлежности, в любви, в уважении, имеет огромный целительный эффект, и источником этого удовлетворения могут быть только люди.

Сразу же оговорюсь с мой собственный психотерапевтический опыт достаточно ограничен, я испробовал свои силы только в краткосрочных видах терапии.

Специалисты по психоаналитической (глубинной) терапии главным лекарством скорее сочтут инсайт, а вовсе не удовлетворение потребности. Их точку зрения можно понять, ведь они имеют дело с очень больными людьми. Больной человек не в состоянии ассимилировать удовлетворение до тех пор, пока не откажется от инфантильных представлений о себе и о других людях, пока не научится воспринимать и принимать реальность в том виде, в каком она существует.

Впрочем, понимая эту точку зрения, мы можем и готовы оспорить ее. Мы можем указать, что инсайт-терапия должна быть направлена на то, чтобы убедить пациента воспринять возможность хороших межличностных отношений, подвести его к непременно сопутствующему таким отношениям базовому удовлетворению. Инсайт-терапия потому и эффективна, что трансформирует мотивацию индивидуума. И в то же самое время, принцип членения психотерапевтических методов на простые и сложные, на краткосрочные и долговременные, на

гратификационные и глубинные, несмотря на очевидную упрощенность, имеет большое эвристическое значение. В настоящее время инсайт-терапия, несомненно, представляет собой не более чем технический прием. Она требует особых условий и специальной подготовки, тогда как гратификационные методы терапии вполне плодотворны даже в обыденной жизни с между супругами, друзьями, коллегами, между учителем и учеником. Это обстоятельство позволяет нам шире взглянуть на феномен психотерапии, позволяет перевести его из чисто

профессиональной плоскости в
сферу повседневной жизни,

другими

словами, открывает

возможность непрофессиональной,
"светской" терапии. Неустанный
поиск теоретических последствий
разделения психотерапии на
профессиональную и
непрофессиональную позволит нам
понять меру целесообразности
каждой.

Исследование эффектов удовлетворения не только будет способствовать развитию гратификационных видов терапии и все более широкому практическому их применению, оно также позволит нам лучше понять глубинные виды терапии, которые, несомненно, отличаются рядом специфических особенностей. Такой подход прямо противоположен ныне существующей практике, при которой эффекты краткосрочных видов терапии истолковываются исключительно в терминах аналитических видов терапии (или инсайт-терапии), в результате чего

проблема психотерапии и
личностного роста обособляется от
психологии, превращается в
отдельную, самодостаточную и
управляемую автохтонными
законами сферу исследования. В
этой главе мы со всей очевидностью
продемонстрируем невозможность
такого обособления; оно невозможно
уже хотя бы потому, что в терапии
законы *ad hoc* не имеют права на
существование. Обособленность
психотерапии, которую мы
наблюдаем ныне, объясняется не
только тем, что большинство
терапевтов не имеет
психологического образования, но и

ограниченностью экспериментальных психологов, которым, как мне кажется, больше нравится изучать поведение крыс, нежели природу человека. Другими словами, психотерапия и психология должны сделать шаг навстречу друг другу: первая должна иметь в своей основе прочную психологическую теорию, а вторая должна расширить свои границы, чтобы принять в свои пределы феномен психотерапии. Исходя из всего вышеизложенного, начнем обзор психотерапевтических методов с рассмотрения простых феноменов, а уж затем перейдем к анализу проблемы инсайта.

Некоторые феномены, указывающие на связь психотерапии и личностного роста с удовлетворением базовых потребностей в процессе межличностного общения

В нашем распоряжении есть многочисленные факты, которые, собранные воедино, доказывают неправомерность исключительно когнитивного или исключительно имперсонального толкования психотерапии. В то же самое время они вполне укладываются в рамки теории удовлетворения и могут стать убедительными аргументами в

пользу социально-психологического подхода к психотерапии и личностному росту.

1. Психотерапия существовала во все времена, в самых разнообразных человеческих сообществах. Шаманы, лекари, колдуны, мудрые старцы и всеведущие старухи, священники, гуру, а позднее в западной цивилизации врачи довольно часто добивались таких эффектов, которые в то время считались чудом, а мы сегодня называем психотерапевтическими эффектами. В самом деле, великие пророки и чудотворцы заслуживали

преклонения не только за
способность излечить бурные и
очевидные проявления
психопатологии, но и за
проницательность в отношении
ценностной патологии, за
предложенные ими способы
обретения психологического
здоровья и ценностной гармонии.
Каждый из пророков по-своему
истолковывал сотворенное им чудо, и
потому мы не вправе относиться к их
интерпретациям слишком серьезно.
Ни один из чудотворцев на самом
деле не знал, как и почему он
добивается чуда.

2. Диссонанс между теорией и практикой существовал всегда, существует он и в наши дни.

Различные психотерапевтические школы постоянно противостоят друг другу, порой их противостояние принимает самые ожесточенные формы. Каждому практикующему психологу, несомненно, приходилось иметь дело с пациентами, излеченными с помощью тех или иных психотерапевтических методов. Благодарный пациент становится яростным апологетом того или иного психотерапевтического направления, он делает вполне естественный для него вывод, что сам факт его

излечения подтверждает правоту соответствующей психотерапевтической теории. Его убежденность понятна, однако нам не составит труда привести примеры неудач каждой из ныне существующих теорий психотерапии.

Чтобы окончательно запутать вас, скажу, что психотерапевтический эффект может вызвать общение не только с психотерапевтом, но и с терапевтом, с психиатром, с дантистом, с учителем, с медсестрой, с социальным работником, то есть с человеком, ни

сном ни духом не ведающим, что такое психотерапия.

Очевидно, что среди всех психотерапевтических школ нет такой, которую можно было бы считать безукоризненной с практической или теоретической точек зрения. Сегодня мы только в самых общих чертах можем говорить о надежности того или иного психотерапевтического направления, однако в скором времени, я думаю, мы накопим достаточный статистический материал, который позволит нам выстроить иерархию валидное -ти психотерапевтических

методов, позволит сказать наверняка, какая из ныне существующих психотерапевтических школ имеет наибольший, а какая с наименьший процент излечения.

Пока же нам не остается ничего другого как признать, что психотерапевтический эффект как таковой в очень малой степени зависит от применяемой терапевтом теории, а может даже и вовсе не имеет под собой никакого теоретического обоснования.

3. Ни для кого не секрет, что даже среди психотерапевтов одной психотерапевтической школы, например, среди сторонников классического фрейдовского психоанализа, нет двух одинаковых. Они отличаются друг от друга не только степенью даровитости, но и эффективностью проводимого ими лечения. Мы знаем блестящих психоаналитиков, которые внесли большой вклад в психоаналитическую теорию, написали отличные труды по проблемам психоанализа, являются прекрасными педагогами и лекторами, но не имеют на своем

счету ни одного излеченного пациента. Есть и другие, которые не писали объемистых книг, чье имя вряд ли запишут золотыми буквами на стенах сокровищницы психоаналитической теории, но, тем не менее, весьма успешно лечащие своих пациентов. Нельзя отрицать тесной взаимосвязи между теоретической даровитостью и терапевтическими способностями, но мы обязаны найти разумное объяснение и этим исключениям.⁷²

4. История медицины знает немало случаев, когда глава той или иной терапевтической школы или ее

основатель, несмотря на исключительную терапевтическую одаренность, был не в состоянии передать свое врачебное мастерство ученикам. Если бы дело было только в теории, знании, если бы личность врача не имела никакого значения, то любой умный и прилежный студент мог бы добиться тех же результатов в лечении, каких добивался его наставник.

5. Во время первой встречи терапевт и пациент, как правило, обсуждают только формальные вопросы (договариваются о времени встреч, об оплате, о лечебной процедуре и

т.п.), но даже эта первая встреча зачастую вызывает улучшение в состоянии пациента. Если мы согласимся с тем, что лечение состоит в применении той или иной конкретной техники, то данный феномен останется необъясненным.

6. Терапевтический эффект наблюдается даже в тех случаях, когда терапевт за время встречи с пациентом не произносит ни единого слова. В моей практике был такой случай. Одна из моих студенток пришла ко мне с личной проблемой. Она говорила битый час без остановки, после чего сердечно

поблагодарила меня за помощь и ушла.

7. Невротические расстройства у молодых людей иногда отступают сами, без помощи терапевта и специального лечения. В данном случае врачует сама жизнь, или, вернее сказать, жизненный опыт. Хорошая семья, дружба, рождение ребенка, успехи в работе, критические ситуации, преодоление трудностей с все эти ситуации и связанные с ними переживания могут иметь огромный терапевтический эффект, причем не только в переносном смысле этого

слова; они изменяют структуру характера человека, его отношение к миру. Пожалуй, я даже возьму на себя смелость утверждать, что жизнь (благоприятствующие условия жизни) с лучший врач, что задача специальной психотерапии состоит именно в том, чтобы научить индивидуума пользоваться услугами этого общедоступного доктора.

8. По свидетельству многих психоаналитиков, улучшение в состоянии пациента может отмечаться во время перерывов в психоаналитическом курсе и после его завершения.

9. Известно, что в результате успешной терапии улучшается состояние не только самого пациента; но и состояние близких ему людей.

10. Пожалуй, самым вызывающим из всех упомянутых здесь можно счесть тот факт, что очень часто психотерапевтического эффекта добиваются люди с явно недостаточной психотерапевтической подготовкой или вовсе не имеющие таковой. В качестве примера расскажу о начале моей собственной практики; уверен,

что нечто подобное довелось пережить сотням психологов и людей других профессий, имеющих еще более отдаленное родство с психотерапией.

Подготовка психологов в 20s30-е годы, как правило, отличалась крайней конкретностью (она и до сих пор отличается узостью, хотя и в меньшей степени), доходящей до узколобия. Я, тогда еще очень молодой человек, движимый любовью к людям, желанием понять их и помочь им, поступил в университет на факультет психологии. Очень скоро с

удивлением для себя я обнаружил, что попал в какое-то странное, почти масонское заведение, где ученые старцы толкуют ощущения, заставляют заучивать бессмысленные слоги и совершать магические обряды жертвоприношения, отправляя крыс в вечное странствие по лабиринту и наказывая ударом тока ни в чем не повинных собак. Более-менее полезными навыками, которые я усвоил в стенах этого храма науки, были умение применять придуманные другими техники исследования и знание статистических процедур.

Однако в глазах простых смертных я обрел ореол психолога, и потому ко мне потянулись люди, желающие получить ответы на главные жизненные вопросы, полагая, что кто, как не психолог, должен объяснить им, почему случаются разводы, откуда возникает ненависть и почему некоторые люди сходят с ума. Я чувствовал себя неуютно от этих вопросов и все же в меру собственных сил и возможностей старался ответить на них. Особенно тяжело в ту пору приходилось провинциальным психологам, тем, что жили и работали в маленьких городках, где люди не только не

слышали слова "психоанализ", но ни разу в жизни не видели психиатра, где единственной альтернативой психологу была гадалка, домашний доктор или духовник. Психолог выслушивал вопросы и пытался найти на них ответы. Таким образом, в постоянной тяжбе с неутомонной совестью он обретал первые навыки психотерапии.

Самое интересное, что даже эти неуклюжие попытки врачевания человеческих душ зачастую оказывались успешными, что приводило меня в полнейшее изумление. Я был готов к провалам и

поражениям, и их, конечно же, было больше, чем побед, но чем же все-таки объяснить успехи, на которые я даже не смел надеяться?

Несколько позже я обнаружил другой, еще более неожиданный для меня феномен. Я проводил самые разнообразные исследования, в ходе которых мне приходилось составлять подробнейшие истории жизни своих испытуемых. При этом я обнаружил, что несмотря на то, что моя психотерапевтическая подготовка оставляла желать лучшего, а вернее было бы сказать, несмотря на полное отсутствие оной, мне в отдельных

случаях удавалось вполне определенным образом повлиять на исследуемое мною личностное нарушение. А ведь я никогда не стремился к этому сознательно, я просто задавал человеку вопросы и писал его историю жизни!

Иногда ко мне обращаются за советом мои студенты, и некоторым из них я советую обратиться за помощью к профессиональным психотерапевтам. При этом я объясняю студенту, в чем, на мой взгляд, состоит суть его проблемы, и почему я считаю целесообразной помощь специалиста. Довольно

часто этого оказывается достаточным, чтобы студент сам справился с имевшейся у него симптоматикой.

Подобного рода феномены чудесного исцеления гораздо более доступны взгляду дилетанта, нежели профессионального психотерапевта или психиатра. Последний не склонен верить в чудо, он скептически относится к рассказам о такого рода случаях, однако я со своей стороны замечу, что, если мы возьмем на себя труд проверить их, то окажется, что очень многие из них имеют под собой реальное

обоснование; такие случаи с не редкостью в практике психолога и социального работника, не говоря уже о священниках, учителях и врачах общего профиля.

Но чем же объяснить этот феномен? Мне думается, его можно понять только в контексте общей социально-психологической теории и теории мотивации. Вы, наверное, заметили, что в каждом из вышеперечисленных случаев существенны не столько осознанные аспекты отношений между терапевтом и пациентом, сколько то, как сам пациент воспринимает терапевта и свои

отношения с ним. Если пациент ощущает, что терапевт интересуется им, думает о нем, старается помочь, то это помогает пациенту обрести чувство собственной значимости. Он чувствует себя под защитой человека, обладающего знанием, мудростью, опытом, силой и здоровьем, и его тревога отступает. Он видит, что его готовы выслушать без критики и осуждения, он оказывается в атмосфере искренности, доброты, сочувствия, приятия и одобрения. Все это, вместе с вышеназванными факторами, способствует бессознательной уверенности пациента в том, что ему ничто не

угрожает, что он любим и уважаем, что его потребности в безопасности, любви и уважении все-таки могут быть удовлетворены.

Очевидно, что если мы рассмотрим уже известные нам психотерапевтические детерминанты, такие как внушение, катарсис, инсайт, поведенческая терапия и др., с точки зрения базового удовлетворения, то мы сможем найти гораздо более убедительные объяснения многим терапевтическим эффектам. В отдельных, не слишком серьезных случаях психотерапевтический

эффект можно объяснить исключительно в рамках теории базового удовлетворения. В других случаях, особенно в случаях тяжелых расстройств, судя по всему, требуется комплексное объяснение, для их понимания необходимо учитывать благотворное влияние конкретной психотерапевтической техники. Но даже в случаях самых тяжелых расстройств можно и нужно учитывать фактор базового удовлетворения, источником которого служат хорошие межличностные отношения (291).

ПСИХОТЕРАПИЯ И ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Глубокий анализ взаимоотношений между людьми, таких, например, как отношения дружбы или супружеские отношения, неизбежно приводит нас к выводу, что базовые потребности подлежат удовлетворению только в процессе межличностного общения. Удовлетворение базовых потребностей всегда имеет психотерапевтическое значение, хотя бы потому, что человек, у которого удовлетворены базовые потребности, чувствует себя в безопасности,

чувствует, что любим, что он что-то значит и заслуживает уважения.

Взявшись за анализ взаимоотношений между людьми, мы обязательно столкнемся с необходимостью (равно как и с возможностью) провести границу между плохими и хорошими отношениями, будь то дружеские отношения, отношения между супругами или между родителем и ребенком. На мой взгляд, самым разумным основанием для такого разграничения будет степень базового удовлетворения, обеспечиваемого этими

отношениями. Психологически хорошими можно считать такие межличностные отношения, которые вызывают у участников чувство принадлежности, убеждают человека, что он пребывает вне опасности, укрепляют их самоуважение (а в конечном итоге дают возможность самоактуализации).

Источником безопасности, любви и уважения не могут быть деревья или горы, даже общение с собакой не может приблизить человека к подлинному удовлетворению базовых потребностей. Только люди могут

удовлетворить нашу потребность в любви и уважении, только им мы в полной мере отдаем любовь и уважение. Базовое удовлетворение — вот главное, что дарят друг другу хорошие друзья, любовники, супруги, хорошие родители и дети, учителя и ученики, именно его ищет каждый из нас, вступая в те или иные неформальные отношения, и именно оно является необходимой предпосылкой, условием *sine qua* pop для того, чтобы человек обрел здоровье, приблизился к идеалу хорошего человека. Что, если не это, является высшей (если не единственной) целью психотерапии?

Такое определение психотерапии влечет за собой два крайне важных последствия: 1) оно позволяет нам рассматривать психотерапию как уникальную разновидность межличностных отношений, так как некоторые фундаментальные характеристики психотерапевтических отношений свойственны любым "хорошим" человеческим отношениям,⁷⁵ и 2) если психотерапия представляет собой разновидность межличностных отношений, которые, как любые другие отношения, могут быть как хорошими, так и плохими, то этому,

межличностному аспекту психотерапии следует уделить гораздо большее внимание, нежели уделяется сейчас.⁷⁴

1. Если мы примем за модель хороших межличностных отношений дружбу (будь то дружба между супругами, родителем и ребенком или двумя мужчинами) и тщательно исследуем ее, то обязательно обнаружим, что дружба несет с собой не только удовлетворение базовых потребностей, но и становится источником многих видов удовлетворения. Такие характеристики хорошей дружбы как

искренность, честность, доверие, отсутствие угрозы и необходимости защищаться, помимо очевидного гратификационного значения, имеют также и экспрессивную ценность (см. главу 10). В дружеских отношениях человек может позволить себе быть пассивным, расслабленным, глупым и ребячливым. Человек ощущает, что его любят и уважают не за общественный статус, не за социальную роль, которую он исполняет, а за его уникальные человеческие достоинства. Друзья не чувствуют необходимости скрывать друг от друга свои слабости и

недостатки, они могут позволить себе обнаружить друг перед другом свою несостоятельность в тех или иных вопросах, зная, что это не вызовет насмешек или презрения. В дружеских взаимоотношениях человек получает возможность пережить инсайт, даже во фрейдовском понимании этого слова, ведь душевная беседа с близким другом может стать своеобразным эквивалентом психоаналитической интерпретации.

Хорошие межличностные отношения ценны еще и тем, что несут в себе определенного рода образовательную

функцию, на которую, к сожалению, до сих пор мы почти не обращали внимания. Человек испытывает потребность не только в безопасности и любви, но и в знании. Он любознателен от природы, ему хочется знать все больше и больше, он страж-дет сорвать покровы с неведомого, стремится открыть еще не открытые двери. Кроме любопытства, человеку свойственно глубоко философское стремление к упорядочению и осмыслению мира. Хорошие межличностные отношения, без сомнения, способствуют удовлетворению всех этих

стремлений, и то же самое до известной степени можно сказать и об отношениях, связывающих психотерапевта с пациентом.

Наконец, следует отметить и тот очевидный (хотя почему-то почти никем не замеченный) факт, что любить столь же приятно, как и быть любимым.⁷⁵ Потребность в выражении любви подавляется в нашей культуре не меньше, а может быть и больше, чем сексуальные и агрессивные импульсы (442).

Западная культура не предоставляет человеку практически никаких легальных норм для того, чтобы

выразить симпатию,
продемонстрировать любовь. Можно
назвать только три типа отношений,
в которых экспрессивные проявления
такого рода не встречают запретов:
супружеские и любовные отношения,
детско-родительские отношения и
отношения между бабушками и
внуками. Но даже в рамках этих
отношений любовь нередко
сопряжена с чувством вины,
защитными реакциями, борьбой за
власть, и ее открытое выражение
вызывает смущение.

Рассуждая о психотерапии, мы
зачастую упускаем из поля зрения

тот факт, что психотерапевтические отношения допускают и даже поощряют открытое, вербальное выражение любви. Только здесь (а также в так называемых группах личностного роста) человек имеет возможность открыто выразить свою любовь к другому человеку, только здесь его способность к любовной экспрессии освобождается от нездорового и наносного и реализуется в полную меру. Это наблюдение вынуждает нас заново оценить фрейдовские концепции переноса и контрпереноса, разработанные им в ходе изучения патологии и слишком узкие для того,

чтобы с их помощью анализировать здоровые межличностные отношения. Очевидно, настала пора расширить рамки этих понятий с тем, чтобы они охватывали собой не только болезненные, иррациональные импульсы, но и здоровые, здравые побуждения человеческого организма.

2. Во взаимоотношениях между людьми отмечаются, по крайней мере, три разновидности, три стиля: доминантно-подчиненный (или субординационный), демократичный и попустительский (отчужденный). Наблюдать их можно в самых разных

областях жизнедеятельности человека (300), в том числе и во взаимоотношениях терапевта и пациента.

Порой терапевт занимает активную, наступательную позицию, становится своего рода начальником для пациента, олицетворением силы, власти, опыта, знания, решимости. Порой пациент видит в терапевте партнера по общему делу, а иногда терапевт становится для пациента своего рода холодным, бесстрастным зеркалом, в котором тот видит свое истинное обличие. Именно этот, последний стиль отношений

рекомендовал терапевту Фрейд, однако на практике терапевты отдают предпочтение первым двум; при этом в любом нормальном, здоровом, человеческом чувстве терапевта по отношению к пациенту мы склонны видеть контрперенос, то есть нечто нездоровое, иррациональное.

Таким образом, если мы согласимся с мыслью, что психотерапевтический эффект невозможен вне межличностных отношений между пациентом и терапевтом, что эти отношения так же естественны и необходимы для пациента как вода

для рыбы, то мы должны прийти к выводу, что различные стили психотерапевтических отношений важны не только сами по себе, не *per se*, но и в том отношении, насколько они удовлетворяют запросам конкретного пациента. Было бы неверно отдавать предпочтение одному стилю и отвергать остальные. Хороший терапевт должен иметь в своем арсенале все перечисленные выше способы общения с пациентом, а может быть и иные, пока не известные нам.

Как явствует из приведенных выше примеров, для большинства

пациентов наиболее благоприятным является демократичный стиль общения, предполагающий теплые, дружеские, партнерские взаимоотношения с терапевтом. Однако есть немало пациентов, например, с тяжелыми, хроническими формами неврозов, которым демократичный стиль общения с терапевтом не принесет пользы и, мало того, даже противопоказан.

Пациент с авторитарным складом характера, склонный видеть в добром отношении проявление слабости, почувствовав благожелательное,

участливое отношение к себе терапевта, станет презирать его, смотреть на него свысока. С такими людьми терапевт всегда должен быть начеку, он должен сразу же строго обозначить границы дозволенного для пациента и не позволять ему нарушать их, в конце концов это пойдет пациенту на пользу. Есть немало ученых, которые особо подчеркивают необходимость подобного рода жесткости во взаимоотношениях между пациентом и психотерапевтом.

Некоторые пациенты склонны видеть в любви лишь способ обмануть,

подчинить другого человека своей воле. Такие люди чувствуют себя спокойно только тогда, когда терапевт занимает отстраненную позицию. Человек с глубинным чувством вины, напротив, требует наказания. Определенная степень авторитарности, жесткости необходима также при общении с пациентами, склонными к саморазрушительному, суицидальному поведению.

Однако в любом случае терапевт должен отдавать себе отчет в том, какой тип взаимоотношений складывается у него с конкретным

пациентом. Несмотря на то, что психотерапевт вправе уступить склонностям характера, вправе предпочитать какой-то один стиль взаимоотношений с пациентом, все-таки он должен уметь контролировать себя и отказываться от своих предпочтений, когда это необходимо для здоровья пациента.

Если отношения между терапевтом и пациентом неудовлетворительны с неважно, оцениваем мы их с точки зрения общих критериев или с точки зрения пользы для конкретного пациента, с то вряд ли можно ожидать реализации всех

возможностей психотерапевтического воздействия, поскольку, выстроенные на неверном основании, такие отношения, как правило, либо не приводят к успеху, либо вовсе обрываются после первой же встречи. В тех случаях, когда пациент, несмотря ни на что, все-таки остается с терапевтом, которого он ненавидит, презирает или боится, большая часть его времени и усилий уходит на то, чтобы досадить терапевту, продемонстрировать терапевту свое пренебрежение или защититься от него.

Подводя черту под всем вышеизложенным, можно сказать, что хорошие межличностные отношения, хотя и не могут быть самоцелью, а служат лишь средством достижения отдаленных целей, являются необходимой или чрезвычайно желательной предпосылкой эффективного психотерапевтического воздействия, так как в большинстве случаев обеспечивают пациенту удовлетворение базовых психологических потребностей.

Этот вывод влечет за собой ряд любопытных следствий. Если суть психотерапии состоит в том, чтобы сформировать у нездорового индивидуума качества, которые он так и не смог приобрести в результате взаимоотношений с людьми, следовательно, психологически нездорового индивидуума можно определить как человека, не знающего, что такое хорошие отношения между людьми. Такое определение полностью согласуется с предыдущим определением, которое мы дали психологическому нездоровью. Психологическое нездоровье мы

трактовали как неспособность удовлетворить насущные потребности в любви, уважении и т.п. Ясно, что такое удовлетворение возможно только во взаимодействии с другими людьми. Несмотря на почти полную идентичность этих двух определений, они различаются акцентами и открывают перед нами разные направления для анализа, обращают наше внимание на разные аспекты психотерапии.

Новое определение психологического нездоровья позволяет нам по-новому взглянуть на отношения между

психотерапевтом и пациентом. Мы привыкли видеть в психотерапии своего рода крайнее средство, последний шанс, нечто подобное хирургическому вмешательству, например. К психотерапевту обращаются, главным образом, глубоко нездоровые люди, и потому в сознании большинства населения, как впрочем, и в сознании самих терапевтов, психотерапия приобрела оттенок роковой неизбежности, ужасной, трагической необходимости.

Ясно, что в этом отношении к психотерапии нет ничего похожего на

то доброе чувство, с каким люди вступают в супружеские, дружеские или партнерские отношения. Это прискорбно, потому что на самом деле психотерапию можно сравнить, пусть пока только теоретически, не только с хирургическим вмешательством, но и с дружеской поддержкой, и потому психотерапию следовало бы рассматривать как пример хорошего, здорового, и, до известной степени, а в определенных аспектах даже идеального типа взаимоотношений между людьми. Теоретически это именно тот тип человеческих отношений, к которому можно и нужно стремиться. Вот

вывод, неизбежно вытекающий из всего, что мы сказали выше. Однако разница между идеальным и реальным отношением к психотерапии огромна, и ее невозможно объяснить одной лишь невротической потребностью в болезни. Корни ее лежат в непонимании самих основ взаимоотношений между психотерапевтом и пациентом, причем это непонимание характерно не только для пациентов, но и для очень многих терапевтов. Я не раз убеждался в том, что потенциального пациента можно подвигнуть на

психотерапию, только разъяснив ему ее истинные цели и задачи.

Взгляд на психотерапию как на разновидность межличностных отношений дает нам возможность выявить такой ее существеннейший аспект как формирование навыков установления хороших отношений с людьми. Хронический невротик не способен вступить в нормальные взаимоотношения с людьми; терапевт должен научить его этому, доказать ему их пользу и плодотворность. После этого терапевт будет вправе надеяться, что пациент перенесет навыки общения,

приобретенные в ходе психотерапии, в реальную жизнь, что он будет способен установить по-настоящему глубокие, дружеские отношения с окружающими его людьми и черпать базовое удовлетворение из общения с супругом, детьми, друзьями, коллегами. Здесь мы можем сформулировать еще одно определение психотерапии.

Психотерапию можно рассматривать как процесс восстановления способности пациента самостоятельно устанавливать хорошие взаимоотношения с людьми, к чему устремлены абсолютно все люди и в чем более-менее здоровые

люди черпают удовлетворение своих базовых психологических потребностей.

Все эти рассуждения постепенно приводят нас к мысли, что в идеале пациенты и терапевты должны выбирать друг друга и что в основе этого выбора должны лежать не только социально-экономические соображения, такие как репутация, размер гонорара, технические знания и навыки терапевта, но и нормальная человеческая симпатия. Совершенно очевидно, что если терапевт и пациент симпатизируют друг другу, то это позволит в более сжатые

сроки добиться лучшего психотерапевтического эффекта, откроет возможность для установления идеальных взаимоотношений между психотерапевтом и пациентом. В конце концов, общение двух симпатизирующих друг другу людей окажется гораздо более плодотворным как с точки зрения преодоления недуга, так и с точки зрения обретения терапевтом нового лечебного опыта. Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что одинаковый уровень образования, сходство религиозных, политических и

ценностных установок терапевта и пациента благоприятствуют успеху психотерапии.

Пожалуй, у нас не остается причин сомневаться в том, что личность терапевта, структура его характера является, если не решающим, то одним из главных факторов психотерапии. Терапевт должен уметь установить идеальные, или психотерапевтические отношения со своим пациентом, причем с любым пациентом. Он должен быть добрым и сочувственным, он должен обладать достаточной уверенностью в себе, чтобы с уважением

относиться к своему пациенту; он должен быть глубоко демократичным человеком, демократичным в психологическом смысле этого слова, что предполагает уважение к индивидуальности и личности другого человека.

Словом, психотерапевт должен быть безопасен в эмоциональном плане, а, кроме того, должен иметь здоровую самооценку. Желательно также, чтобы терапевт не был обременен собственными проблемами: хорошо было бы, если бы он был материально обеспеченным человеком, если бы у него была

хорошая семья и хорошие друзья, если бы он любил жизнь и умел наслаждаться ею.

В завершение всего сказанного хочется вновь обратиться к вопросу, от которого преждевременно отказался психоанализ, к вопросу о возможности неформальных, дружеских отношений между терапевтом и пациентом, причем как после завершения хода лечения, так и в ходе оного.

ХОРОШИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ
ОТНОШЕНИЯ КАК

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Расширив понимание конечных целей и специфических средств психотерапии, распространив их на область межличностных отношений, мы тем самым сделали попытку преодолеть или даже разрушить барьер, стоящий между психотерапевтической практикой и теорией межличностных отношений, между психотерапией и реальной жизнью. Если взаимоотношения, в которые каждодневно вступает человек, и события, из которых состоит его жизнь, приближают его к

тем же целям, которые ставит перед собой профессиональная психотерапия, то эти взаимоотношения и эти события с полным правом можно назвать психотерапевтическими, пусть даже они зарождаются и разворачиваются вне стен медицинского учреждения и без участия профессионального терапевта. Отсюда следует вывод с анализ феномена психотерапии немислим без изучения целительных эффектов хороших человеческих отношений, таких как супружество, дружба, товарищеские отношения, отношения между родителем и ребенком, между учителем и

учеником и т.п. Профессиональный психотерапевт должен взять на вооружение терапевтические возможности хороших человеческих отношений и пользоваться ими гораздо решительнее, чем это случается ныне. Психотерапевт должен учить своего пациента доверию к жизни и отпускать его в самостоятельную жизнь в тот момент, когда почувствует, что он готов к взаимодействию с ней.

Заботу, любовь и уважение стоит счесть психотерапевтическими способами воздействия на человека, но особыми с такими, которые

вполне по силам непрофессионалам. В этом нет никакой опасности. Это очень мощные психотерапевтические средства, но они всегда направлены ко благу человека, они не могут причинить вреда никому (за исключением отдельных невротиков, безусловно больных людей).

Приняв этот взгляд на вещи, мало просто согласиться, что каждый человек, сам того не осознавая, является потенциальным психотерапевтом. Нам следует поощрять психотерапевтические возможности каждого человека, нам нужно учить

его психотерапии. Такого рода фундаментальные психотерапевтические навыки следует прививать человеку с детства. Я бы назвал эту психотерапию "общественной", или "народной", по аналогии с "народной" медициной. Первейшей задачей народной психотерапии станет просветительская деятельность, обучение как можно более широкого круга людей основополагающим навыкам психотерапии. Это позволит каждому родителю, каждому учителю, а в идеале и каждому

человеку понять
психотерапевтическую ценность
хороших человеческих отношений,
научит их устанавливать и
поддерживать такие отношения с
людьми. Человек во все времена
обращался за советом и помощью к
тем, кого он любит и уважает. Мне
кажется, что психологам и
религиозным деятелям давно пора
признать, одобрить и формализовать
этот исторический факт, возведя его
до степени универсальности.
Каждый из нас должен осознать, что
всякий раз, когда мы унижаем,
обижаем, отвергаем своего ближнего
или пытаемся подчинить его своей

воле, мы выступаем на стороне зла, играем на руку разрушительным тенденциям, а значит, вносим вклад в общую копилку психопатологии. Следует отдавать себе отчет и в том, что любое проявление доброты, сочувствия, уважения к человеку становится нашей малой лептой в деле общего здоровья человечества, пусть небольшой, но очень важной и очень нужной.76

ПСИХОТЕРАПИЯ И ХОРОШЕЕ ОБЩЕСТВО

По аналогии с тем определением, что мы дали хорошим человеческим отношениям, определим хорошее общество. Хорошее общество это такое общество, которое предоставляет своим членам максимум возможностей для самоактуализации. Это означает, что социальные институты хорошего общества питают, поддерживают, поощряют развитие хороших человеческих отношений и сводят к минимуму вероятность плохих отношений. Отсюда можно сделать вывод: понятие "хорошее общество" синонимично понятию "психологически здоровое"

общество", а понятие "плохое общество" синонимично понятию "больное общество", с в данном случае "болезнь" и "здоровье" означают не что иное, как степень удовлетворения базовых потребностей. Очевидно, что в больном обществе, в обществе, зараженном страхом, недоверием, подозрительностью и враждебностью, люди не имеют возможности в полной мере удовлетворить свои потребности в безопасности, любви, уважении, доверии и правде.

Следует подчеркнуть, что воздействие общества и социальных институтов само по себе еще не вызывает психотерапевтических или психопатологических последствий, а только создает почву для того или иного процесса (делает его более возможным, более вероятным).

Человеческая природа настолько податлива, настолько пластична, что может приспособиться к любым, даже самым неблагоприятным условиям существования, а с другой стороны, сформировавшаяся структура характера может быть настолько прочной, настолько самодостаточной, что некоторые

люди умудряются не только оказывать сопротивление социальным влияниям, но и пренебрегать ими (см. главу 11). В самом воинственном обществе обязательно найдется хотя бы один миролюбивый человек, так же как и в самом мирном, в самом гуманном сообществе всегда найдется особь; у которой "чешутся кулаки". Мы достаточно знаем человеческую природу, мы не станем вслед за Руссо искать в общественном устройстве причины всех человеческих пороков, мы не будем тешить себя тщетной надеждой на всемогущество социальных реформ. Еще ни одна

общественная реформа не смогла

сделать всех людей счастливыми, мудрыми и здоровыми.

Что касается нашего общества, то мы имеем возможность взглянуть на него с разных точек зрения, каждая из которых будет полезной для той или иной цели. Если сопоставить влияния различных социальных сил нашего общества и вывести среднестатистическое значение, то мы, по всей видимости, вынуждены будем признать общую обстановку неблагоприятной для развития человека. Однако на мой взгляд было бы полезнее попытаться проранжировать все реальные

социальные силы нашего общества по степени их патогенности и определить, каким образом терапевтические социальные влияния уравнивают действие патогенных сил. В нашем обществе, несомненно, действуют и те, и другие силы, находящиеся между собой в неустойчивом равновесии.

Оставим в стороне соображения общего порядка и перейдем к рассмотрению индивидуально-психологических факторов. Первый фактор, с которым нам приходится столкнуться, мы назовем феноменом субъективной интерпретации. С этим

феноменом мы сталкиваемся, когда невротик заявляет, что общество, в котором он живет с больное общество. Мы можем его понять, ведь во всем, что его окружает, невротик видит главным образом опасности, угрозы, эгоизм, равнодушие и унижения. Мы не удивимся, когда его сосед, живущий в том же самом обществе, среди тех же самых людей, станет утверждать, что общество, в котором он живет с это совершенно нормальное, здоровое общество. С психологической точки зрения здесь нет противоречия. Каждый глубоко нездоровый человек ощущает себя

живущим в плохом, нездоровом обществе. Если вернуться к нашим рассуждениям о взаимоотношениях между психотерапевтом и пациентом, то можно сказать, что психотерапия с это попытка воссоздания хорошего общества в миниатюре, в рамках взаимоотношений между терапевтом и пациентом.⁷⁷ Такая интерпретация психотерапевтических отношений уместна даже в том случае, если мы имеем дело с обществом, которое большинством членов общества воспринимается как больное.

Выходит, что психотерапия является своего рода социальным противовесом, уравнивающим базовые стрессы и тенденции больного общества. В данном случае неважно, насколько запущена болезнь общества, психотерапия дает возможность каждому отдельно взятому индивидууму противостоять патогенным социальным влияниям. Психотерапия, образно говоря, помогает человеку плыть против течения, она восстанавливает природу человека против нездоровья общества, она революционна и радикальна в самом корневом смысле этих слов. А о

психотерапевте в таком случае можно сказать, что это человек, в одиночку восставший на борьбу с патогенными социальными влияниями, на борьбу с обществом.

Если бы арена этой борьбы стала шире, если бы психотерапевт имел дело не с тремя десятками, а с тремя миллионами пациентов в год, то социальная значимость психотерапии ни у кого не вызывала бы сомнений. Общество, несомненно, претерпело бы огромные изменения, которые в первую очередь коснулись бы характера межличностных

отношений. Мы обнаружили бы тогда, что люди стали более добрыми, более гостеприимными, более дружелюбными, более щедрыми по отношению друг к другу, и это, в свою очередь, стало бы предпосылкой преобразования экономической, политической и законодательной систем (347).

Можно надеяться, что наблюдаемое сейчас стремительное развитие всевозможных психотерапевтических групп, групп встреч и так называемых групп личностного роста вызовет ощутимые изменения в нашем обществе.

Однако мне кажется очевидным, что никакое общество, даже самое хорошее, самое здоровое, не застраховано от патологии. Угроза неизбежна, потому что корни ее лежат не только в природе человека, но и во внешней по отношению к человеку реальности. Стихийные бедствия, фрустрация, болезни, смерть и все это источники угрозы. Уже сам факт склонности людей к общественной жизни наряду с очевидными преимуществами таит в себе и угрозу. Мы вынуждены считаться с потребностями и желаниями других людей и при этом зачастую должны поступаться

своими собственными потребностями и желаниями. Не стоит забывать о том, что и в самой человеческой природе нередко произрастают ростки зла не в силу врожденной порочности человека, но в силу невежества, глупости, страха и т.п. (см. главу 9).

Отношения человека с обществом настолько сложны и противоречивы, что мы, движимые желанием получить однозначные ответы на все вопросы, нередко впадаем в ту или иную крайность, анализируем одну сторону дела, не замечая другой, и в результате приходим к ошибочным

заклучениям. Чтобы не пускаться в длинные рассуждения, я отсылаю вас к заметкам, изданным мною в качестве пособия к семинару по утопической социальной психологии (311b). Вопросы, сформулированные мною для студентов, не следует воспринимать как пустые, неосуществимые фантазии, это практические вопросы, которые подлежат эмпирическому исследованию. В этих заметках я призываю своих студентов мыслить количественными категориями, в терминах сравнений и процентных соотношений, предостерегаю их от мышления в терминах "или-или", "да

или нет", "черное или белое". Задача исследования проблемы взаимоотношений человека и общества сформулирована мною в следующих вопросах: насколько хорошее общество допускает человеческая природа? Насколько хорошего человека допускает общественное устройство? Насколько хорошего человека мы вправе ожидать, учитывая естественные ограничения человеческой природы? На сколь хорошее общество мы можем надеяться, зная о естественных ограничениях общественного устройства?

Если вы спросите мое мнение, то я скажу, что совершенство для человека не только недостижимо, но и немыслимо, однако я уверен, что в каждом человеке скрываются гораздо большие возможности для совершенствования, нежели мы привыкли думать. Мечта о совершенном обществе так же несбыточна, как и мечта о совершенном человеке. Как мы можем ждать совершенства от общества, если мы до сих пор не приблизились к нему в самых простых отношениях с в супружеских, в дружеских, в отношениях между родителями и

детьми? Если истинная любовь так редко встречается в семьях, в малых группах, то разве можем мы говорить о любви, связывающей миллионы людей? Или миллиарды? И все же я не сомневаюсь в том, что даже если отношениям в семье, в малых группах и обществе в целом не суждено стать совершенными, все-таки их следует совершенствовать. Мы можем добиться того, чтобы они из очень плохих превратились в очень хорошие.

Мы знаем достаточно, чтобы не ждать легких побед и быстрых перемен. Совершенствование даже

одного индивидуума

требует

огромной психотерапевтической работы, которая может длиться долгие годы, которая только приблизит человека к совершенствованию, даст ему возможность для дальнейшей работы над собой. Мы можем рассуждать об инсайте, о прозрении или пробуждении, но мы должны отдавать себе отчет в том, что мгновенная самоактуализация,

стремительный переход из одного состояния в другое возможен, но настолько нетипичен, что на него не стоит особенно полагаться.

Психоаналитики уже научились этому, они говорят о необходимости "проработки" пациентом открывшейся ему сути вещей, о медленном, постепенном, болезненном процессе накопления и использования частных прозрений.

Духовные наставники восточных религий подчеркивают, что человек в каждый момент жизни должен работать над собой, каждый миг должен стремиться к совершенству. К этой же мысли постепенно

склоняются и наиболее вдумчивые, и наиболее серьезные организаторы психотерапевтических групп, групп встреч, групп личностного роста и эмоционального обучения, с все они, пусть и нехотя, пусть и через силу, но все же начинают признавать, что самоактуализация не выражается формулой: "Бац с и готово!"

Ясно, что любые формулы в этой области должны быть основаны на количественных соотношениях. Я могу предложить несколько таких формул: 1) чем более здоровым является общество в целом, тем меньше в нем больных индивидуумов

и, следовательно, тем меньше необходимости в индивидуальной психотерапии; 2) чем более здоровым является общество, тем выше вероятность того, что отдельные нездоровые индивидуумы могут быть исцелены без вмешательства профессиональных психотерапевтов, под воздействием хороших жизненных обстоятельств; 3) чем более здоровым является общество, тем легче психотерапевту лечить пациента, поскольку пациент в этом случае будет более восприимчив к простой гратификационной терапии; 4) чем более здоровым является общество,

тем выше эффективность инсайт-терапии, поскольку в здоровом обществе она подкреплена множеством хороших жизненных обстоятельств, наличием хороших межличностных отношений и отсутствием социопатогенных факторов, таких как войны, безработица, нищета и т.п. Очевидно, что можно выдвинуть еще с десятков столь же легко доказуемых теорем.

Я уверен, понимание взаимосвязи между индивидуальной патологией, индивидуальной психотерапией и природой общества в целом поможет нам разрешить извечный парадокс,

выраженный пессимистическим вопросом: "Можно ли сделать здоровым человека в обществе, которое стало причиной его нездоровья?" Мне думается, что пессимизм, заключенный в этом вопросе, опровергается самим фактом существования самоактуализированных индивидуумов, а также фактом существования психотерапии. Однако мы не вправе успокаиваться, просто ответив "да", просто признав возможность оздоровления человека с мы обязаны найти пути реализации этой возможности, а для этого необходимо перевести вопрос в

плоскость эмпирических исследований.

РОЛЬ ЗНАНИЯ И НАВЫКА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

По мере усугубления психопатологии ее все труднее победить с помощью одних лишь гратификационных методов терапии. По мере разворачивания болезни однажды наступает такой момент, когда невротические потребности берут верх над базовыми потребностями индивидуума, и тот перестает стремиться к удовлетворению

последних. После того, как невротик переходит некий рубеж, ему уже бессмысленно предлагать удовлетворение его базовых потребностей с он не способен принять его и использовать во благо себе. Бессмысленно предлагать невротiku любовь и дружбу, он боится любви, не верит в нее, ищет в ней подвоха и потому отвергнет ваше предложение.

Если мы имеем дело с больным, оказавшимся по другую сторону этой границы, мы обязаны вспомнить про инсайт-терапию. Никакие другие методы с ни суггестивные, ни

симптоматические, ни
гратификационные s уже не помогут
нашему пациенту. В какой-то миг он
оказался в иной реальности, где не
действуют наши законы, где
становятся бессмысленными все
предложенные нами выше принципы
и формулировки.

Разница между профессиональной и
народной психотерапией огромна.
Еще тридцать-сорок лет тому назад
мы вынуждены были бы в этом месте
поставить точку. Но сегодня мы не
можем ограничиться одним лишь
анализом механизмов народной
терапии. Теперь психотерапия s уже

не божий дар, психологические открытия нашего века, начиная с революционных открытий Фрейда, Адлера и других исследователей, постепенно преобразуют ее, она все более обретает черты высокотехнологичной науки. Сегодня, для того, чтобы использовать новые техники психотерапии, уже недостаточно просто быть хорошим человеком, теперь для этого нужно обладать специальным знанием, пройти серьезную подготовку, научиться правильно использовать их. Это очень изощренные техники, в них нет ничего от спонтанности или

интуитивности народной психотерапии, в известной мере они не зависят даже от особенностей характера, от вкусов и убеждений психотерапевта.

Здесь мы рассмотрим только самые важные, самые революционные из этих техник, и первое место в их ряду по праву занимает техника инсайта. Техника инсайта помогает пациенту осознать его бессознательные желания, влечения, внутренние запреты и помыслы (анализ их генезиса, характера, механизмов сопротивления им и их переноса). Профессиональный

терапевт, без сомнения, должен быть хорошим человеком, но благодаря владению данной техникой он имеет огромное преимущество над "просто хорошим" человеком.

Каким же образом терапевт помогает пациенту в осознании? Методы инсайт-терапии, которыми пользуются нынешние терапевты не слишком далеко ушли от методов, изобретенных Фрейдом. Метод свободных ассоциаций, толкование сновидений и обыденных действий s: вот основные пути, которыми терапевт ведет пациента к инсайту.⁷⁸ В распоряжении терапевта имеются

и другие средства, но они не столь эффективны, как перечисленные выше. Относительно методов релаксации и различных техник диссоциации можно сказать, что хотя от них и не приходится ожидать столь же радикального эффекта, как от традиционных фрейдовских техник, все же в некоторых случаях они могут оказаться полезными, и потому на них следует обратить более пристальное внимание.

Владению этими техниками может научиться всякий, кто обладает достаточным умом и готов пройти соответствующий курс обучения в

институте психиатрии или психоанализа или на курсах клинической психологии. Но нет ничего удивительного в том, что разные психотерапевты применяют их с разной степенью эффективности. Судя по всему, очень многое в данном случае зависит от интуиции инсайт-терапевтов. Кроме того, кажется очевидным, что существенное влияние на эффективность психотерапии оказывает здоровье личности психотерапевта, не даром все институты психоанализа предъявляют к своим слушателям

особые требования личностного плана.

Величайшая заслуга Фрейда заключается еще и в том, что он первым заговорил о необходимости познания терапевтом самого себя, осознания своих собственных бессознательных желаний и запретов. Но необходимость такого рода осознания признается в полной мере только психоаналитиками, представители других психотерапевтических школ обращают мало внимания на эту сторону дела, не отдавая себе отчет в том, что тем самым они загоняют

себя в тупик. Я уже не раз говорил о том, что любое средство, которое помогает терапевту стать более здоровой личностью, одновременно помогает ему стать лучшим терапевтом. И в данном случае психоанализ или любая другая глубинная терапия может оказать терапевту совершенно реальную помощь. Если даже в результате проведенного курса психоанализа терапевт и не станет абсолютно здоровым человеком, он, по крайней мере, осознает, что именно представляет для него угрозу, где находятся корни его глубинных конфликтов и фрустраций. Он

получит возможность предвидеть неблагоприятные последствия собственных нерешенных проблем, а значит, не станет переносить их на пациента. Помня о них, он сможет оставить их при себе.

Мы уже говорили о том, что еще не так давно личность психотерапевта имела гораздо большее значение, чем его знания и умения. Но сейчас по мере усложнения психотерапии все большее значение приобретает профессионализм. Если мы проследим, как изменялись представления о хорошем психотерапевте в последние два

десятилетия, то обнаружим, что такие факторы, как личность или характер терапевта, постепенно утрачивали свою значимость, тогда как знания, подготовка, владение техниками терапии становились все более и более важными; можно со всей уверенностью предсказать, что такая динамика сохранится и в будущем, что в конце концов психотерапия превратится в высокотехническую область человеческого знания. В предыдущем разделе я воздал хвалу "народной" психотерапии. Я не отказываюсь от своих слов и сейчас. Еще не так давно она была единственным

орудием психотерапевтического воздействия, и она по-прежнему необходима для здоровья общества и эта необходимость не отпадет никогда. Но в наше время человеку уже ни к чему подбрасывать монету, решая, пойти за советом к духовнику или обратиться к психоаналитику. Хороший психотерапевт оставил далеко позади всех других целителей человеческих душ.

Можно надеяться, что в будущем, особенно если общество станет лучше, люди не будут обращаться к терапевту за любовью, поддержкой и уважением, сама жизнь станет для

них источником удовлетворения этих потребностей. Профессиональная же психотерапия будет врачевать более сложные недуги, которые не могут быть устранены с помощью простой гратификационной терапии.

Это может показаться парадоксальным, но предыдущие теоретические рассуждения приводят нас и к совершенно противоположному выводу. Если, как мы говорили, благотворному воздействию психотерапии в большей мере подвержены относительно здоровые люди, то очевидно, что в целях экономии

времени профессиональная психотерапия будет иметь дело главным образом с этими людьми. Ведь лучше помочь в совершенствовании десятку людей за год, чем потратить весь год на одного, особенно если эти десять человек сами по роду своих занятий оказывают влияние на людей (врачи, учителя, социальные работники и т.п.). Зачатки этой тенденции обнаруживаются уже сейчас. Любой опытный психоаналитик или экзистенциальный аналитик склонен гораздо больше времени тратить на анализ, обучение и подготовку своих молодых коллег, нежели

непосредственно на излечение больных. Все больше набирает силу практика психотерапевтической подготовки медицинских и социальных работников, психологов, воспитателей, учителей.

Завершая анализ инсайт-терапии, необходимо, на мой взгляд, снять противоречие, на первый взгляд разделяющее инсайт и удовлетворение потребностей. Инсайт может быть чисто когнитивным, сугубо рационалистическим (холодное, бесчувственное осознание), но совсем другое дело с инсайт

организмический, или совершенный инсайт, о котором говорили некоторые последователи Фрейда. Часто оказывается, что само по себе знание о симптомах, даже если оно подкреплено пониманием их генезиса и динамической роли в психической организации индивидуума, не оказывает должного терапевтического воздействия. Инсайт почти бесполезен, если он не сопровождается эмоциональным переживанием, чувственным проживанием опыта, катарсисом. Совершенный инсайт это не только когнитивный опыт, в нем обязательно

присутствует эмоциональный компонент.

Возможно и несколько иное, более тонкое понимание инсайта, согласно которому инсайт может нести в себе конативное, гратификационное или фрустрирующее начало. В результате инсайта у человека нередко возникает чувство, что он любим, опекаем, или, наоборот, презираем и отвергнут. Эмоцию, о которой в данном случае говорит аналитик, можно рассматривать как реакцию индивидуума на осознание им того или иного факта. Например, пациент, вспомнив все двадцать лет, которые

он прожил вместе с отцом, заново прочувствовав этот опыт, неожиданно осознает, что отец, несмотря на все существовавшие между ними разногласия, на самом деле любил и уважал его; или же, пережив некое потрясение, человек вдруг осознает, что ненавидит свою мать, хотя всегда считал, что любит ее.

Этот емкий опыт, вмещающий в себя и когнитивный, и эмоциональный, и конативный компоненты, можно назвать организмическим инсайтом. Даже если мы возьмемся исследовать чисто эмоциональное

переживание, мы неизбежно столкнемся с необходимостью расширения понятия "эмоция", мы исподволь включим в него конативные элементы, и в конечном итоге наши рассуждения будут касаться целостного, организмического, эмоционального опыта. То же самое можно сказать и относительно конативного опыта с любой акт волеизъявления следует рассматривать как реакцию всего организма. И наконец, мы сделаем последний логичный шаг в направлении к холистичному пониманию феномена инсайта, если осознаем, что не существу-вет

объективных различий между организмическим инсайтом, организми-ческой эмоцией и организмическим волеизъявлением, что само существование отдельных, самостоятельных терминов, толкующих одно и то же явление, вызвано факторами субъективного порядка. Здесь, как и прежде, мы имеем дело с артефактами атомистического подхода к исследуемой проблеме.

АУТОТЕРАПИЯ И КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Одним из косвенных следствий представленной выше теории должно стать переосмысление наших представлений о самолечении, или об аутотерапии. Аутотерапия таит в себе огромные возможности, но в то же самое время содержит и ряд существенных ограничений, еще не вполне осознанных нами. Если каждый человек поймет, чего ему не хватает, каковы его фундаментальные желания, если он научится распознавать симптомы, указывающие на неудовлетворенность его желаний, он получит возможность сознательного восполнения этой

неудовлетворенности. Можно смело заявить, что очень многие разновидности умеренной психопатологии, столь распространенной в нашем обществе, должны отступить перед ауто-терапией. Те самые безопасность, любовь, чувство принадлежности, уважение, которые дает нам общение с людьми, могут стать панацеей в случае ситуационных психологических расстройств, они способны сгладить некоторые. пусть даже не очень серьезные, характерологические нарушения. Стоит только человеку осознать, сколь важное значение

имеет для его психологического здоровья удовлетворение потребностей в любви, уважении, самоуважении и т.п., и его стремление к их удовлетворению приобретет сознательный характер. Ясно, что сознательный поиск эффективнее бессознательных попыток восполнения дефицита.

Однако, показывая людям широкие возможности аутотерапии, давая им надежду на легкое и быстрое исцеление от многих психологических недугов, мы обязаны сказать и о естественных ограничениях аутотерапии. Далеко

зашедшие характерологические нарушения и экзистенциальные невроты невозможно победить с помощью одной только гратификацион-ной терапии или аутотерапии, эти расстройства остаются под неоспоримой юрисдикцией профессиональной психотерапии. В тяжелых случаях не удастся обойтись без использования специальной техники, инсайта с техники, достойной замены которой в настоящее время не существует и которая доступна только профессионалам. В случае серьезного психологического недуга бессмысленно рассчитывать на

помощь доброго соседа или мудрой бабушки с они утешат его, дадут здравый совет, но не избавят от недуга. В этом и состоит существеннейшее ограничение аутотерапии.⁷⁹

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И ГРУППЫ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Новая концепция психотерапии придает особое значение групповой терапии во всех ее разновидностях. Мы неоднократно подчеркивали межличностный характер феномена психотерапии и личностного роста, а

потому теперь обязаны априорно признать, что психотерапевту следует стремиться к тому, чтобы расширить пространство психотерапевтических отношений, охватывая благотворным влиянием психотерапии как можно более широкий круг людей. Если мы говорим о том, что традиционная психотерапия с это модель идеальных отношений между двумя людьми, то групповую психотерапию в таком случае можно счесть моделью идеального общества, состоящего из десяти человек. Основанием для возникновения и побудительной причиной для первоначального развития групповой

психотерапии были чисто экономические соображения, такие как экономия средств и времени, вовлечение в психотерапевтические отношения широкого круга пациентов и т.п. Но имеющиеся сегодня в нашем распоряжении эмпирические данные показывают, что групповая терапия способна сделать то, что не под силу индивидуальной психотерапии. Мы уже знаем, что в группе пациент гораздо быстрее освобождается от чувства собственной уникальности, вины, греховности и изоляции, он отказывается от них, глядя на других людей, таких же, как он, сделанных

из того же теста, подверженных тем же желаниям и влечениям, терзаемых теми же конфликтами и разочарованиями. Именно это осознание смягчает психопатогенный эффект скрытых влечений и внутренних конфликтов.

Есть еще одно соображение, заставляющее нас продолжать поиск именно в этом направлении. В процессе индивидуальной психотерапии пациент обретает способность устанавливать хорошие человеческие отношения с одним человеком с терапевтом, и терапевту остается только надеяться,

что пациент сумеет реализовать обретенную способность и в отношениях с другими людьми. Чаще всего надежды терапевта сбываются, но, к сожалению, не всегда. При групповой психотерапии пациент не только обретает навык хороших межличностных отношений, но и тренирует этот навык в процессе общения с целой группой людей под наблюдением психотерапевта. Эффективность групповой психотерапевтической работы пусть и не ошеломляет, но все-таки вселяет в нас оптимизм.

Этот оптимизм, подкрепленный теоретическими соображениями, заставляет нас всемерно стимулировать, поощрять и развивать это новое направление психотерапии. Групповая психотерапия не только пополняет арсенал психотерапевтических средств, она дает новый толчок развитию общей психологии и социальной теории.

Все сказанное выше относится и к группам встреч, и к группам тренинга сенситивности, и ко всем прочим разновидностям

психотерапевтических групп, вроде "групп личностного роста" или "семинаров по эмоциональному развитию". Несмотря на различия в процедуре терапевтического воздействия все эти группы преследуют одни и те же конечные цели, цели, к которым устремлена и традиционная психотерапия. Я имею в виду самоактуализацию человека, его "дочеловечивание", реализацию человеком присущих ему общевидовых и индивидуальных возможностей.

Группа под руководством знающего и умелого специалиста может творить

настоящие чудеса. Но сегодня мы можем с полной уверенностью заявить, что если группу, тренинг или семинар ведет некомпетентный человек, то он может оказаться бесполезным, если не вредным. Это заявление достаточно банально с той же самой можно сказать о хирургии и о любой другой сфере профессиональной деятельности. К сожалению, пока мы не можем вооружить обычного человека, потенциального клиента психотерапевтической группы инструкцией или памяткой, которая помогала бы ему отличить компетентного терапевта (хирурга,

дантиста, наставника, учителя) от некомпетентного.

ГЛАВА 16

ПОНЯТИЕ НОРМЫ. ЗДОРОВЬЕ И ЦЕННОСТИ

Понятие "нормальный" до такой степени емкое, что впору считать его совершенно бессмысленным. Мне кажется, настало время определиться с тем, что же все-таки подразумевает психология и психиатрия, говоря о "норме", и найти для этого более подходящие термины. В этой главе я

попытаюсь предпринять попытку
такого рода.

Нам

известны

статистические,

культурно-релятивистские

и медико-биологические
определения нормы, однако такого
рода определения следует отнести к
разряду формальных, чисто

корпоративных определений, не применимых в повседневной жизни. Однако сегодня вопрос о норме имеет не только профессиональное звучание. Сегодня это не только и не столько профессиональный вопрос, сколько проблема общечеловеческого размаха. Каждый из нас задавался вопросом о норме, каждый спрашивал себя и других: "Что считать нормальным?", и каждый раз имел в виду нечто вполне определенное. Для большинства людей это ценностный вопрос, вопрос о том, что такое хорошо и что такое плохо, что должно беспокоить человека, чего он должен стыдиться

и чем он может гордиться. Даже профессионалы, находясь за стенами своего кабинета, мыслят именно в этих, общечеловеческих категориях. О тех понятиях, что вынесены в заголовок данной главы, я хочу порассуждать как с профессиональной, так и с общечеловеческой точки зрения. Мне кажется, что очень многие специалисты поступают именно так, хотя не все готовы признать в этом открыто. Мы слишком озабочены поиском формального определения нормы, слишком много спорим о том, что следует считать нормальным, а что с ненормальным,

и при этом забываем, что в сознании большинства людей понятие нормы уже имеет вполне конкретное содержание. В своей психотерапевтической практике я, например, всегда пытаюсь соизмерить понятие нормы с масштабом и особенностями конкретного клиента, всегда стараюсь отрешиться от узкопрофессионального взгляда на проблему. Если мать спрашивает меня, нормален ли ее ребенок, я понимаю, что на самом деле ее интересует, следует ли ей беспокоиться, нужно ли ей пытаться изменить поведение ребенка или

оставить все как есть. Точно так же я интерпретирую вопросы студентов о нормальности или ненормальности тех или иных форм сексуального поведения и как правило, я отвечаю: "Здесь есть о чем беспокоиться" или: "Не беспокойтесь об этом".

Я думаю, нарастающий интерес психоаналитиков, психиатров и психологов к данной проблеме вызван постепенным осознанием того факта, что вопрос о норме является важнейшим ценностным вопросом. Так, например, Эрих Фромм считает нормальным то, что идет на благо человеку, что делает

его лучше. Эта же мысль все чаще звучит в работах других авторов. В такого рода размышлениях мне видится начало новой психологии, психологии ценностей, науки, которая не будет исполнять роль прислужницы в университетских курсах философии и психиатрии, но станет практическим руководством в обыденной жизни каждого человека.

По большому счету, сегодня психология призвана сделать то, что за тысячи лет так и не удалось сделать официальной религии. Психология творит новую концепцию, которая будет

рассматривать человека в его взаимосвязи с собственной человеческой природой, с другими людьми, с обществом и средой; психология должна предложить людям новую, человеческую систему отсчета, приняв которую люди поймут, что должно вызывать у них стыд и вину, а чего стыдиться не стоит. Другими словами, сегодня мы приступаем к созданию новой гуманистической этики. Мне хотелось бы, чтобы все, что будет сказано мной ниже, было воспринято как развитие этой основной мысли.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ НОРМЫ

Прежде чем приступить к исследованию проблемы нормы, считаю нужным проанализировать все многообразие специфических, узкопрофессиональных попыток описания и определения понятия "норма", попыток, оказавшихся бесплодными.

1. Статистические исследования человеческого поведения отражают реально существующее положение дел, но только отражают и не предполагают оценки. К счастью,

большинство людей, включая статистиков, поддаются искушению выразить свое отношение к факту. Как правило, все среднестатистическое, все привычное и знакомое, то, что наиболее распространено в культуре, вызывает у нас одобрение. Данные, содержащиеся в "Отчетах Кинзи", посвященных сексуальному поведению мужчин и женщин, имеют огромную ценность. Но доктор Кинзи, как и большинство прочих исследователей, не смог удержаться от оценок. На основании этих данных он предпринял попытку определить, какие формы

сексуального поведения следует считать нормальными, то есть желательными, полезными для человека, а какие с патологичными. Среднестатистический представитель западного общества ведет нездоровую сексуальную жизнь (с психиатрической точки зрения), что в свою очередь может не отразиться на общем уровне его здоровья. Следовательно, сексуальная жизнь среднестатистического представителя нашего общества ненормальна. Отсюда следует вывод с понятие средней величины или среднего значения ни в коем случае

не является синонимом понятия "норма".

Примером подмены понятия "среднее значение" понятием "норма" является составленная Гезеллом "Таблица нормального физического развития младенца". Спору нет, эта таблица представляет интерес для ученых и педиатров. Но нельзя забывать, что в ней приведены именно среднестатистические показатели детского развития. Результатом подмены понятий становится тревога тысяч матерей, обеспокоенных тем, что их дети начинают пить из чашки или делают

первые шаги позже, чем положено в соответствии с таблицей. Очевидно, что, установив среднюю величину, мы должны затем задаться вопросом: "Следует ли рассматривать среднее как полезное, желательное для человека?"

2. Слишком часто, говоря о "норме", мы имеем в виду следование традициям и конвенциональное поведение. Мы употребляем слово "нормально" для того, чтобы высказать одобрение привычному ходу вещей. Помню, сколько разговоров, сколько шума вызывал в свое время вопрос о женском

курении. Преподавательница колледжа, в котором я учился в те давние годы, как-то раз воскликнула: "Курящая девушка с это ненормально!" (Вы можете мне не верить, но тогда "нормальная" девушка не могла позволить себе прийти на занятия в брюках или прогуляться по коридору в обнимку с парнем.) На самом деле ученой даме следовало бы сказать: "Курящая девушка с это необычно", что было бы абсолютно справедливо. Но в том-то и дело, что все необычное, нетрадиционное ассоциировалось в ее сознании с понятием патологии, ненормальности. Прошло не очень

много времени, и традиции стали иными. Сегодня восклицание той дамы не может вызвать ничего, кроме улыбки с теперь само ее возмущение можно счесть "ненормальным".

3. Мы знаем, что религия испокон века признавала некоторые традиции священными, наполняла их высшим, божественным смыслом. Это не что иное, как одна из разновидностей вышеописанной подмены понятия нормы. Многие люди склонны видеть в священных писаниях прямое указание на предписанное поведение, этаким свод этических

норм. Другое дело ученый с при определении понятия нормы он не обязан принимать в расчет даже этот кладезь традиций, не говоря уже о других, не освященных древностью обычаях и установлениях.

4. То же самое можно сказать и о культуральных стереотипах. Ученый не может рассматривать их в качестве основания для определения понятия нормы. Культурные стереотипы слишком независимы от того, что мы называем пользой, благом и здоровьем. Огромная заслуга антропологов заключается в том, что они заставили нас осознать

наш этноцентризм. Мы, представители европейской культуры, возвращены на ее обычаях и условностях, в соответствии с которыми мы, например, едим говядину и отказываемся от собачьего мяса, еще до недавних пор видели в этих обычаях и условностях некие абсолютные, общечеловеческие критерии нормы. Но, по мере накопления знания о бытовых и культурных особенностях разных народов, мы избавились от большей части свойственных нам заблуждений, мы поняли всю опасность этноцентризма. Чтобы говорить обо всем человечестве,

нужно иметь некоторые представления о философской антропологии и познать особенности хотя бы десятка разных народов; такой разговор в любом случае требует определенной доли отчужденности от собственной культуры. Только став выше взрастившей нас культуры, мы сможем судить о человеке как о человеке, а не рассматривать его только как представителя чуждой нам цивилизации.

5. Широко распространено мнение о том, что человек должен уметь приспособливаться к окружающим

его людям, но и в этом мне видится проявление этноцентризма.

Читателю-непрофессионалу может показаться странным то негодование, которое вызывает у психологов эта, на первый взгляд, здравая мысль.

Ведь каждый из нас хочет, чтобы его ребенок умел ладить с людьми, чтобы друзья любили его, восхищались им, чтобы он не был изгоем в своей группе. Но мы забываем задать себе вопрос: "Что это за группа?" А если это группа нацистов, преступников или наркоманов? Если человек должен приспособливаться, то к чему и к кому? Чью любовь и чье восхищение

нужно стремиться завоевать?
Именно об этом написал Герберт Уэллс в своем чудесном коротеньком рассказе "Долина слепцов", он показал, как трудно зрячему приспособиться к миру слепых.

Приспособление означает слепое подчинение стереотипам и требованиям общества, среды. Но если это больное общество, если это нездоровая среда? Только сейчас мы начинаем понимать, что малолетние правонарушители не обязательно дурны, порочны или нездоровы с точки зрения психиатрии. Подростковая преступность и

делинквентность зачастую является реакцией на эксплуатацию и социальную несправедливость; ребенок, совершая правонарушение, тем самым утверждает свое законное биологическое право на справедливость.

Приспособление с это пассивный процесс, в процессе приспособления человеку не нужны его индивидуальность, его желания, его воля, порой они просто мешают приспособлению. В этом смысле идеальную приспособляемость мы обнаружим у барана в стаде или у раба, то есть у тех существ, которые

не ведают, что такое свобода воли. Идеально приспособившимся человеком можно назвать даже лунатика или умалишенного.

Инвайронментализм в его крайних формах подразумевает безграничную податливость человеческой натуры и абсолютную неизменность среды.

Инвайронментализм с это философия фатализма, философия status quo, которая не отражает истинного положения дел.

Человеческая природа изменчива, но не безгранично, среда же, напротив, бесконечно изменчива.

6. Совершенно иная традиция определения нормы сложилась в медицине, где понятие "нормальный" употребляется как синоним физического здоровья, как синоним отсутствия органических поражений и дисфункций. Если пациент жалуется, например, на боль в желудке, но в ходе назначенного обследования у него не обнаруживают никаких признаков соматического заболевания, то девять из десяти молодых врачей скажут пациенту, что с ним "все нормально", даже если того продолжает мучить боль. На самом деле они должны были бы сказать:

"Методы, которыми я располагаю, не позволяют мне определить, чем вызваны болезненные ощущения".

Только очень опытный врач или врач, имеющий некоторую психологическую подготовку, способен предположить, что за физической болью скрывается психологический недуг; от него не так уж часто услышишь пресловутое "все нормально". Действительно, многие психоаналитики заявляют, что нет людей абсолютно нормальных или абсолютно здоровых. В сущности, их заявление чем-то напоминает поговорку: "Кто

не без греха", с которым трудно спорить, но и, согласившись с которым, мы ни на миллиметр не приблизимся к искомому нравственному идеалу.

НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ НОРМЫ

Где же то понятие "нормы", которое должно прийти на смену рассмотренным и отвергнутым нами представлениям? Новая концепция нормы пока находится в стадии развития, она еще не обрела своей окончательной формы, не подкреплена неопровержимыми

доказательствами. Однако у нас есть все основания полагать, что мы движемся в верном направлении, что именно наша концепция определит вектор дальнейшего развития системы наук о человеке.

Я предполагаю, что уже в недалеком будущем мы получим своего рода теорию психологического здоровья, генерализованную, общевидовую теорию, которую можно будет применить ко всем человеческим существам независимо от того, какая культура их взрастила, в какую эпоху они живут. Зачатки этой теории мы обнаруживаем в новом мышлении,

постепенно развивающемся и подпитываемом новыми фактами и данными последних исследований.

В соответствии с теорией Друкера (113), после прихода христианства в умах людей, населяющих Западную Европу, постоянно присутствовала идея о некой квинтэссенции счастья. Друкер выделяет четыре разновидности этой квинтэссенции, которые одна за другой подчиняли себя все чаяния европейского человека. Каждая из них предполагала свой тип идеального человека, и любой, устремившийся к этому идеалу, рассчитывал обрести

свое счастье. В средние века дорога к счастью пролегла через религиозность, в эпоху Возрождения идеалом стал мыслящий человек. После того, как Европа встала на путь капиталистического развития, и особенно после распространения марксистской теории, место мыслителя занял деловой человек, предприниматель. И наконец, не так давно в странах Западной Европы, и особенно в странах с фашистской диктатурой, общественное сознание поработил миф о героическом человеке (или о сверхчеловеке, если говорить языком Ницше).

Сегодня уже можно сказать, что ни один из этих рецептов не приблизил человека к счастью, все они доказали свою несостоятельность и сегодня уступают место новой концепции, которая только-только зарождается в умах прогрессивных мыслителей и исследователей, но расцвета которой можно ожидать уже в ближайшие два десятилетия. Это с концепция психологически здорового человека, гражданина Евпсихеи, концепция "естественного" человека. Я надеюсь, что она окажет столь же могучее влияние на развитие общественного сознания, какое оказали те идеи, о которых писал

Друкер.

А теперь позвольте мне вкратце, а потому, может быть, излишне категорично изложить суть этой постепенно складывающейся концепции психологически здорового человека. Во-первых, каждый человек имеет свою собственную сущностную природу, некий скелет психологической структуры, который надлежит изучать и описывать с той же тщательностью и обстоятельностью, с какой мы изучаем и описываем его анатомию и физиологию; потребности, а также возможности и

тенденции развития человека в некоторой степени детерминированы генетически; каждый человек обладает как общевидовыми характеристиками, характеристиками, свойственными каждому человеческому существу и обнаруживающимися у представителей любой культуры, так и уникальными, индивидуальными характеристиками. Представление о порочности человеческой натуры несправедливо и ошибочно; сущность человека либо где-то на грани порока и добродетели, либо заведомо хороша. Во-вторых, мы можем говорить о нормальном,

здоровом развитии человека в том случае, если имеем дело с человеком, который движется к актуализации заложенных в его природе возможностей, к реализации его индивидуальных потенциалов, с человеком, который движется по направлению к зрелости, ведомый указаниями, намеками и подсказками его собственной природы, развивается самостийно, а не под воздействием внешних влияний. В-третьих, новые данные дают нам все больше оснований для того, чтобы заявить: психопатология это не что иное, как результат отрицания, фрустрации или

искажения сущностной природы человека. Что хорошо для человека? Для человека хорошо все, что благоприятствует развитию его внутренней природы, все, что приближает его к самоактуализации. Что плохо для человека? Для человека плохо все, что препятствует воплощению его сущностной природы, что фрустрирует и искажает ее. Что следует считать ненормальным, нездоровым? Ненормальным и нездоровым следует считать все, что препятствует самоактуализации человека. Что следует считать психотерапией или личностным ростом? Психотерапией

или личностным ростом следует считать любое воздействие любого рода, как внешнее, так и внутреннее, которое приближает человека к самоактуализации, позволяет ему развиваться в соответствии с указаниями его собственной природы.

На первый взгляд может показаться, что изложенная здесь концепция представляет собой не более чем перепевы изречений Аристотеля и Спинозы. Действительно, нужно признать, что в ней есть некоторое сходство с древними философскими учениями. Однако наше сегодняшнее

знание о человеческой природе куда как шире и глубже того знания, которым располагал Аристотель или Спиноза. Во всяком случае, мы знаем достаточно, чтобы не повторить ошибок этих философов.

Нам известно то, чего не знали древние ученые. Теперь в нашем распоряжении есть факты, обнаруженные различными школами психоанализа, с незнание именно этих фактов предопределило ошибочность древних учений о человеческой природе. Благодаря развитию динамической психологии мы больше знаем о мотивации

поведения, и особенно о бессознательной мотивации; определенный вклад в развитие теории мотивации внесли также и зоопсихологи. Кроме того, мы знаем гораздо больше древних философов относительно психопатологии и психопатогенеза И наконец, мы произвели тщательнейший анализ феномена психотерапии, мы дискурировали о средствах и целях психотерапевтического воздействия, что также способствовало углублению нашего знания о человеке.

Мы согласны с Аристотелем в том, что человек должен жить в согласии с собственной природой и в соответствии с ней, но мы не можем не отметить, что Аристотель мало что знал об истинной природе человека. Ему просто неоткуда было почерпнуть это знание.

Единственный метод, который он мог применить для изучения человеческой природы, был метод наблюдения. Он наблюдал за окружающими его людьми и на основании этих наблюдений делал выводы о природе человека. Но методами простого наблюдения невозможно постичь динамическую

природу человеческого поведения, в этом случае создается иллюзия статичности человеческой природы. Единственное, что мог сделать и сделал Аристотель, с нарисовать портрет хорошего человека, идеального представителя своего времени и своей культуры. Если помните, в его концепции идеального общества и хорошей жизни нашлось место даже рабовладению, корни которого, по его мнению, уходят в природу человека. Раб, по мнению Аристотеля, имеет рабскую сущность, и потому его счастье состоит в том, чтобы быть рабом.

Именно эта роковая ошибка Аристотеля доказывает нам невозможность построения концепции хорошего (здорового, нормального) человека на основе одних лишь наблюдений за человеческим поведением.

СТАРЫЕ И НОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЕ

Если попытаться в двух словах сформулировать, в чем же заключается основное различие между аристотелевской теорией

человека и современными концепциями человеческой природы, выдвинутыми Гольдштейном, Фроммом, Хорни, Роджерсом, Бюлером, Мэем, Грофом, Дабровски, Мюр-реем, Сутичем, Бутенталем, Олпортом, Франклом, Мерфи, Роршахом и множеством других исследователей, то я бы сказал так: теперь мы знаем не только о том, что представляет собой человек, теперь мы знаем, каким он может быть. Другими словами, мы научились смотреть вглубь, научились видеть не только актуальные, но и потенциальные характеристики человека. Теперь нам известны

резервы человеческой природы, резервы, которые зачастую остаются незамеченными, нереализованными, подавленными. Мы научились говорить о сущностной природе человека в терминах возможностей, потенциалов и отдаленных рубежей человеческого развития, не полагаясь лишь на внешнее, поверхностное, сиюминутное. Можно сказать, что впервые за всю историю своего развития человечество получило шанс отдать должное человеческой природе.

Динамическая психология дает нам еще одно преимущество перед

Аристотелем: теперь мы знаем, что разум и интеллект — не единственные средства самопознания. Аристотель, как вы помните, предложил иерархию человеческих способностей, высшее место в которой он отвел разуму. Именно его воззрения стали причиной для противопоставления разума эмоциям и инстинктам, что в свою очередь породило представление о неизбежности конфликта, борьбы, антагонизма между "высокими" и "низкими" началами человеческой природы. Однако данные исследований психопатологии и феномена психотерапии наглядно

показали нам необходимость
внесения существенных поправок в
предложенную им иерархию,
необходимость равного уважения как
к рациональным, так и к
эмоциональным, как к конативным,
так и к побудительным аспектам
нашей природы. Результаты
эмпирических исследований,
посвященных изучению феномена
здоровой личности, все больше
убеждают нас в том, что
вышеупомянутые аспекты
человеческой природы не только не
противоречат друг другу, но и могут
находиться в отношениях
синергизма, в отношениях

взаимовыгодного сотрудничества. Здоровый человек целостен и интегрирован. Только невротик утратил присущую человеку способность жить в согласии с собственной природой, только у него разум находится в постоянном конфликте с эмоциями.

Аристотелевское противопоставление разума другим аспектам человеческой природы стало причиной и ошибочного понимания эмоций и позывов, и неверного истолкования самого понятия "разум". Лишь сейчас мы начинаем осознавать необходимость отказа от прежних концепций

рациональности. Эрих Фромм писал: "Разум, приставленный сторожить несчастного узника с человеческую природу с сам утратил свободу, а в результате оба начала человеческой природы с и рациональное, и эмоциональное, оказались в заточении" (148). Тысячу раз прав Фромм, когда говорит о том, что самосознание есть не столько продукт интеллектуального процесса, сколько процесс актуализации всех заложенных в человеке тенденций, активной реализации присущих человеку интеллектуальных, эмоциональных и инстинктоидных потенций.

Только постигнув дальние пределы человеческого развития, познав, каким может быть человек при хороших условиях существования, и признав, что только самовоплощение и самоактуализация приносят человеку счастье, душевный покой и гармонию, мы сможем, наконец, понять, что такое хорошо и что такое плохо, что правильно и что неправильно, что полезно и что вредно для человека.

Лукавый философ, философ-технократ может спросить меня: "А чем вы докажете, что человеку лучше

быть счастливым, чем несчастным?" Но даже на этот иезуитский вопрос можно ответить эмпирически; достаточно просто понаблюдать за людьми, чтобы понять, что все они, они, а не наблюдатель, совершенно спонтанно, естественно выбирают то, что делает их счастливыми, спокойными, радостными или умиротворенными. Другими словами, каждый человек стремится к хорошему, а не к дурному (если, конечно, он более-менее здоров и если он живет в условиях, хоть сколько-нибудь благоприятствующих этому стремлению).

Эти же наблюдения помогут нам найти достойный ответ многим ложным суждениям причинно-следственного типа "Если хочешь Х, нужно делать У" ("Если хочешь жить дольше, нужно есть витамины").

Сейчас у нас появляется возможность определить истинные причинно-следственные связи. Мы уже знаем, что на самом деле нужно человеку, мы знаем, что человек стремится к любви, к безопасности, к счастью, к долголетию, к душевному покою, к знаниям и т.п. Поэтому нам уже нет нужды говорить: "Если хочешь быть счастливым, то...". Вместо этого мы

можем сказать: "Если ты здоровый представитель рода человеческого, то...".

Утверждение о том, что человек изначально устремлен к счастью, благополучию, здоровью, столь же эмпирично, как наши заявления о том, что собака любит мясо, что аквариумным рыбкам нужна свежая вода, что цветы тянутся к солнцу. Его нельзя воспринимать как чисто оценочное заявление, оно одновременно и нормативно, и дескриптивно. (Для нормативно-дескриптивных понятий я однажды

предложил термин сплавленное понятие (314).)

И еще несколько слов с специально для тех из моих коллег-философов, которые привыкли четко обозначать, чем является человек на самом деле, и чем он должен быть. Им я готов предложить следующую формулу: То, чем мы можем стать, равно тому, чем мы должны быть. Заметьте, если мы подходим к вопросу эмпирически, с научной точки зрения, если мы ставим перед собой задачу описать реально существующие факты и явления, то мы не станем употреблять слово должен, оно

становится совершенно неуместным, с ведь нам же не приходит в голову говорить о том, каким должен быть гладиолус или лев. Такая постановка вопроса лишена всякого смысла. То же самое верно и в отношении ребенка.

Мне думается, что, рассуждая о человеке, правильнее было бы говорить о том, каков он есть и каким он может быть. Нам известно, что личность многослойна, мы говорим о разных уровнях ее организации. Бессознательное и сознательное, пусть даже порой и противостоят друг другу, все же

равноположные образования, все-таки существуют одновременно. Также и о том, что лежит на поверхности, можно сказать, что оно есть, что оно актуально, но и другое, то, что спрятано в глубинах личности, тоже существует, оно может выйти на поверхность, может стать осознанным, столь же актуальным, как первое.

Оказавшись в такой системе координат, мы уже не станем недоумевать, почему мы должны признавать доброту и способность к отзывчивости за людьми, чье поведение оставляет желать лучшего.

Ведь если этим удастся актуализировать этот общечеловеческий потенциал с способностью любить, то они непременно станут более здоровыми, а значит и более нормальными людьми.

Одна из важнейших особенностей человека, отличающая его от других животных, заключается в том, что его потребности, естественные предпочтения, инстинктоидные тенденции очень слабы, двусмысленны, завуалированы, они оставляют место для сомнений, неуверенности и конфликтов;

они взывают к человеку, но их зов слаб и невнятен, его легко заглушает голос культуры, привычек, требования других людей.⁸⁰

Многовековое представление об инстинктах как о чем-то могучем, требовательном, безошибочном (и это верно в отношении животных) не позволяло нам допустить возможность существования слабовыраженных инстинктов.

Человек действительно наделен собственной, только ему присущей природой, действительно обладает внутренним стержнем, костяком ин-

стинктоидных тенденций и возможностей, и счастлив тот, кому удастся понять самого себя. Не так-то просто быть естественным и спонтанным, знать, кто ты есть на самом деле, что представляешь собой, чего ты действительно хочешь с это требует огромного труда, терпения и мужества.

ВНУТРЕННЯЯ ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА

Наши рассуждения заставляют нас сделать два основополагающих вывода. Во-первых, следует признать,

что природа человека не сводится лишь к анатомии и физиологии, со всей обязательностью она включает в себя его базовые потребности и его психологические возможности. Во-вторых, как мы уже говорили, психологическая природа человека очень слаба, она затаена и трудноразличима.

На чем основывается наша убежденность в том, что потребности и тенденции, которые мы называем базовыми, имеют врожденный характер? Я провел анализ двенадцати независимых друг от друга рядов экспериментальных и

клинических данных (см. главу 6 и работу, указанную в библиографии под номером 298) и на основании этого анализа готов сделать четыре вывода. Во-первых, данные исследований свидетельствуют о том, что фрустрация базовых потребностей и тенденций психопатогенна, то есть приводит к нездоровью человека. Во-вторых, можно говорить о том, что удовлетворение этих потребностей, реализация этих тенденций способствует формированию здоровой личности (то есть удовлетворение евпсмогенно). чего нельзя сказать об удовлетворении

невротических потребностей. В-третьих, базовые потребности и тенденции человека спонтанно проявляются в условиях свободного выбора. В-четвертых, их можно непосредственно изучить на выборке здоровых, самоактуализированных людей.

При исследовании базовых потребностей нельзя полагаться только на интроспективные отчеты, в равной степени бессмысленно основываться на одних лишь исследованиях бессознательных желаний. Невротические и базовые потребности зачастую имеют

сходную феноменологию, они могут одинаково ощущаться и переживаться человеком. И те, и другие требуют своего удовлетворения, и те, и другие стремятся завладеть сознанием человека; они сходным образом представлены в сознании, и поэтому человеку редко когда удастся отличить одно от другого. Только в мгновения инсайта, или на пороге смерти человек постигает разницу между истинными желаниями и желаниями внешними, случайными, несущественными (как это было с Иваном Ильичом, героем произведения Льва Толстого).

Для того, чтобы уяснить природу того или иного желания, той или иной поведенческой тенденции, всегда следует искать некую внешнюю переменную, с которой можно было бы соотнести это желание или эту тенденцию, и искать ее следует в континууме "невроз-здоровье". Мы все более убеждаемся в том, что агрессивность вовсе не обусловлена базовой природой человека, ее нужно рассматривать скорее как реакцию организма, скорее как следствие, нежели как причину. Злобный, агрессивный человек в процессе психотерапии становится менее злобным, менее агрессивным, и

наоборот, здоровый человек, заболевая, начинает проявлять агрессию.

Нам известно, что удовлетворение невротических потребностей, в отличие от базового удовлетворения, не приносит человеку здоровья и счастья. Невротик, жаждущий власти, даже получив ее, не излечивается от невроза с невротическая жажда власти неутолима. Сколько бы ни ел невротик, он все равно останется голодным (потому что на самом деле ему нужна не пища, а нечто иное). Удовлетворение невротических

потребностей, равно как и их фрустрация, никак не отражается на состоянии здоровья индивидуума.

Удовлетворение базовых потребностей, таких как потребности в безопасности и любви, обязательно влечет за собой улучшение состояния здоровья человека. Удовлетворение базовых потребностей, в отличие от невротических, приводит к их насыщению, фрустрация базовых потребностей чревата нездоровьем.

Все сказанное, судя по всему, верно и по отношению к более специфичным базовым устремлениям, таким как потребность в познании, потребность в интеллектуальной активности. (Этот вывод основывается только на клинических наблюдениях.) Потребность в познании имеет характер позыва, она требует своего удовлетворения. Удовлетворив ее, человек развивается гармонично и счастливо; фрустрация этой потребности и ее подавление вызывают разнообразные и очень специфичные, еще не до конца изученные нами расстройства.

Наиболее очевидной техникой для исследования базовых потребностей мне представляется непосредственное изучение действительно здоровых людей. На основании того, что мы знаем сегодня о здоровье, мы можем отобрать из общей популяции относительно здоровых индивидуумов. Затем, признав, что совершенных людей не существует, мы применяем принцип вроде того, что применяют геологи, ищущие месторождение радия с чем выше концентрация радия, тем сильнее радиация, которую он излучает.

Исследование, описанное мною в главе 11, показывает возможность научного познания и описания нормы, которую я понимаю как психологическое здоровье, подкрепленное более-менее полной реализацией всех заложенных в человеке возможностей. Познавая, что представляют из себя хорошие люди или какими они должны быть, мы даем человечеству (или тем его представителям, которые хотят стать лучше) своего рода образец для подражания.

В настоящее время наиболее полно из всех базовых потребностей

изучена потребность в любви. Именно на примере этой потребности мне и хочется показать, каким образом четыре сделанных нами вывода могут помочь нам отделить врожденное и универсальное в человеке от внешнего и случайного.

1. Практически все психотерапевты сходятся во мнении относительно того, что большинство неврозов уходит своими корнями в детство, берут начало из неудовлетворенной потребности в любви. Косвенным подтверждением этой гипотезы могут стать результаты ряда

своеобразных экспериментальных исследований, которые были проведены на новорожденных детях. Исследования со всей убедительностью продемонстрировали, что лишение младенца любви создает реальную угрозу самой его жизни или, иначе говоря, депривация потребности в любви патогенна.

2. Известно, что если болезнь ребенка еще не приняла необратимого характера, то для излечения зачастую достаточно окружить его любовью и добротой. Если говорить о взрослых людях,

страдающих более серьезными расстройствами, то и здесь результаты психотерапии и психоанализа внушают нам некоторый оптимизм; по крайней мере, мы можем уверенно заявить, что в результате психотерапии человек обретает способность принимать любовь и участие другого человека и использовать их во благо себе. Кроме того, в нашем распоряжении оказывается все больше данных, свидетельствующих о том, что счастливый ребенок, ребенок, выросший в атмосфере любви, имеет больше шансов стать здоровым взрослым человеком. Все

эти данные укрепляют нас во мнении, что любовь является основополагающим фактором здорового развития человека.

3. В ситуации свободного выбора ребенок, если, конечно, его психика еще не деформирована патогенными влияниями, всегда стремится к тому, чтобы быть любимым, всегда жаждет ласки и в меру сил старается избежать ситуаций, в которых он ощущает себя брошенным или отвергнутым. Мы не располагаем экспериментальными данными, которые подтвердили бы этот вывод, но множество свидетельств

клиницистов и некоторые данные этнологических исследований не позволяют нам сомневаться в справедливости такого предположения. Ни один нормальный ребенок не предпочтет злого учителя, врача или друга, а совершенно естественно потянется к доброму и ласковому. Любой младенец, даже младенец, родившийся от родителей-балинезийцев, которые, в отличие от среднестатистического американца, вовсе не испытывают потребности в любви, отреагирует на лишение любви слезами. Балинезийских детей отучают от любви, но им не нравится

такое обучение, они протестуют против него горестным плачем.

4. В результате исследований здоровых взрослых людей обнаружено, что практически все они (хотя и не абсолютно все) любили и были любимы. Собственно, и в момент исследования их можно было охарактеризовать как любящих людей. Парадоксально, но здоровые люди меньше нуждаются в любви, чем среднестатистический человек. По всей видимости, причина этому кроется в том, что они уже

удовлетворили свою потребность в любви.

Надежность наших выводов настолько очевидна, что мы вправе рассматривать их в качестве критериев здоровья. Наша убежденность станет вам понятней, если мы обратимся к рассмотрению болезней, вызванных недостатком в организме тех или иных веществ. Предположим, организму не хватает соли. Нехватка соли становится причиной патологии, справиться с которой можно только при помощи соли. Люди, страдающие солевым дисбалансом, в условиях свободного

выбора отдают предпочтение более соленой пище; им хочется соленого, соленая пища кажется им особенно вкусной. Напротив, здоровый организм с нормальным солевым балансом не испытывает особой потребности в соли, он не нуждается в ней.

В данном случае организм нуждается в соли, соль нужна ему для того, чтобы избежать болезни и сохранить здоровье. Но ведь точно так же человек нуждается и в любви, любовь так же как соль нужна человеку для того, чтобы избежать болезни и сохранить здоровье. Иначе

говоря, организм устроен так, что ему нужны и соль и любовь, так же как автомобилю нужны и бензин, и масло.

Все наши рассуждения подводят нас к необходимости обсудить вопрос условий жизни. В данном случае обычные житейские обстоятельства обретают для нас значимость условий, необходимых и достаточных для решения логической задачи, и конкретность условий алгебраической задачи.

ЧТО ТАКОЕ "ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ"?

В этом разделе мы рассмотрим, при каких условиях внутренняя природа человека раскрывается в полную меру и какова позиция современной динамической психологии по данному вопросу.

Мы уже говорили о том, насколько хрупка человеческая природа, насколько неотчетливы и трудноуловимы ее очертания.

Внутренняя природа человека не так могуча и требовательна, как природа

других животных. Животное никогда не сомневается в том, что оно из себя представляет, чего оно хочет, что ему нужно. Человеческие потребности в любви, знании, порядке, напротив, слабы и почти неощутимы, они не кричат о себе, а тихо шепчут, и мы не всегда умеем услышать их шепот.

Для того, чтобы постичь человеческую природу, чтобы понять, каковы потребности и возможности человека, необходимо создать особого рода условия, благоприятствующие выражению этих потребностей, повышающие вероятность реализации его

биологических тенденций. Главным из этих условий является позволенность удовлетворения и экспрессии. Каким образом мы определяем, какая пища полезна для беременной крысы? Мы предлагаем беременным крысам самые разные продукты и предоставляем им свободу выбора, мы позволяем им есть то, что им захочется, когда захочется и в любых удобных им количествах и сочетаниях. Нам известно, что нет какого-то общего для всех младенцев конкретного срока отнятия от материнской груди, мы знаем, что ребенка следует отнимать от груди тогда, когда это

необходимо ему. Как мы можем узнать, настала ли эта пора? Ясно, что мы не можем спросить об этом ребенка, и мы уже научились не доверять в этом вопросе педиатрам. Тогда мы пытаемся предложить ребенку кашу, мы предоставляем ребенку свободу выбора, мы позволяем ему самому решить, готов ли он к отъему от груди. Если ему понравится каша, он сам откажется сосать грудь. Следуя тем же принципам, окружая ребенка атмосферой доброты, ласки и свободы выбора, мы даем ему возможность выразить свои потребности в любви, безопасности

и уважении. Мы уже знаем, что именно такая атмосфера является оптимальной, а, быть может, даже единственно возможной для психотерапии. Свобода выбора может принести благотворные плоды в самых разных ситуациях, например, в интернате для малолетних правонарушителей, где подросткам разрешают самим выбирать соседей по комнате, или в колледже, где студенты имеют возможность самостоятельно составлять свой учебный план и выбирать преподавателей, у которых они будут учиться, или при формировании авиационных экипажей и т.п. (Я

оставляю в стороне важный, но очень сложный вопрос о пользе фрустрации и дисциплины, о необходимости пределов вседозволенности. Скажу лишь, что одного условия свободы выбора, несмотря на все его удобство с точки зрения экспериментального исследования, все-таки недостаточно для того, чтобы научить человека считаться с другими людьми, с их потребностями и желаниями, оно не поможет человеку научиться предвидеть возможные неблагоприятные последствия удовлетворения того или иного желания.)

Пока еще наше заключение имеет чисто теоретический характер, но я готов утверждать следующее: именно хорошая среда является для среднего организма одним из первейших факторов самоактуализации и здоровья. Предоставив организму возможность самоактуализации, она подобно доброму наставнику отступает в тень, чтобы позволить ему самому вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями (оставляя за собой право следить за тем, чтобы он учитывал желания и требования других людей).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УТОПИЯ

В последнее время я часто погружаюсь в грезы о психологической утопии с о государстве, все граждане которого обладают отменным психологическим здоровьем. Я даже придумал ей название с Евпсихея. Давайте вместе представим, что мы выбрали из всего населения Америки наиболее здоровых граждан, например, тысячу здоровых семей и поселили их на каком-нибудь необитаемом острове, где они могли бы обосновать свое государство или общину. Мы кое-что знаем о

характеристиках, свойственных наиболее здоровым людям. Можем ли мы предсказать, какой тип общественных отношений они предпочтут? Какова будет система образования в их обществе? Экономическая система? Религиозная? Какими будут отношения между мужчинами и женщинами?

На некоторые вопросы я, пожалуй, не готов ответить сразу, особенно на те, которые касаются экономики. Но есть вещи, в которых я совершенно уверен. В частности я убежден, что это будет анархическое общество

(анархическое в философском смысле этого слова), они будут привержены культуре даоистичного толка, культуре, основанной на любви, предоставляющей людям гораздо большую свободу выбора, чем предоставлено нам нашей культурой. Это будет общество, в котором уважаются базовые потребности и метапотребности людей. Люди в этом обществе не будут обременительны друг для друга, они не будут навязывать друг другу свои мнения, убеждения и вкусы, будут гораздо более вольны в выборе религии, мировоззрения, партнеров по общению, одежды,

пищи, искусства. Другими словами, жители Евпсихеи будут по-даосски невмешательными, доброжелательными, честными, любящими людьми, будут готовы идти навстречу желаниям другого человека, удовлетворять его потребности. В их обществе будет гораздо меньше насилия, презрения, деспотизма и стремления к власти. При таких условиях глубинные способности человеческой природы заявят о себе в полный голос.

Возвращаясь к вопросу о свободе выбора, считаю нужным подчеркнуть, что ситуации

свободного выбора благоприятны не для всех взрослых людей, а лишь для здоровых людей. Невротик не способен к верному выбору, он чаще всего не знает, чего он хочет, а если и знает, то не обладает мужеством, достаточным для того, чтобы сделать правильный выбор. Когда мы говорим о благотворности свободного выбора у людей, мы имеем в виду здоровых взрослых и детей, внутренняя природа которых еще не деформирована патогенными влияниями. К сожалению, большинство экспериментов по изучению свободного выбора было проведено не на людях, а на

животных, но мы располагаем множеством клинических данных, почерпнутых нами из анализа психотерапевтического процесса, которые подтверждают справедливость вышеизложенной точки зрения.

СРЕДА И ЛИЧНОСТЬ

Новая концепция нормы в ее взаимосвязи со средой ставит перед нами еще одну важную проблему. С теоретической точки зрения логично было бы предположить, что человек может обрести совершенное

здоровье только в совершенном мире, только в абсолютно здоровом обществе. Однако на практике дело обстоит несколько иначе.

Даже в нашем, далеком от совершенства обществе, можно найти чрезвычайно здоровых людей. Безусловно, они не обладают совершенным здоровьем, но они являют собой именно тот образец психологического здоровья, который мы можем представить себе сейчас, в наше время и в нашей культуре. Вполне возможно, что мы пока даже не догадываемся, насколько

здоровым, насколько хорошим может быть человек.

Нам известно, что отдельно взятый индивидум может быть гораздо более здоровым, чем та культура, в которой он вырос и существует. Это становится возможным благодаря присущей здоровому человеку способности к отчужденности от окружающей его среды, его умению жить по своим собственным законам, его мужеству противостоять гнету окружающего.

Наша культура достаточно демократична и плюралистична, она оставляет человеку возможность развиваться в соответствии с его индивидуальной природой, она запрещает лишь те формы поведения, которые создают угрозу для общества в целом. Психологически здоровые люди внешне, как правило, не отличаются от остальных людей, им не свойственны стремление любой ценой "выделиться из толпы", вычурность манер или необычность в одежде. Они не отождествляют свободу с ее внешними атрибутами, им присуща внутренняя независимость от среды. Для них не

имеют большого значения одобрение и признание окружающих, они стремятся скорее к самоуважению, и потому их можно назвать психологически автономными людьми.

Можно сделать вывод о том, что хорошая среда способствует развитию хорошей личности, но эта взаимосвязь не абсолютна. Кроме того, рассуждая о хорошей среде, мы должны иметь в виду не только условия материально-экономического характера, но и духовный уклад общества, психологический климат в нем.

ПРИРОДА НОРМЫ

Возвращаясь к вопросу, поставленному нами в начале этой главы, к вопросу о природе нормы, скажу, что мы уже вплотную приблизились к тому, чтобы отождествить норму с высочайшими возможностями человеческой природы. Мы говорим об идеале, но не имеем в виду некий манящий и все время ускользающий горизонт. Наша цель вполне реальна, она существует, пусть пока еще в неявной, скрытой форме; она представлена теми потенциями

развития, которыми обладает каждый человек.

Хочу особо подчеркнуть, что провозглашаемая мною концепция нормы с ни в коем случае не плод холодного ума, а результат эмпирических исследований, она рождена не мечтами и чаяниями, а основывается на строгих экспериментальных данных. Понятие нормы подразумевает абсолютно естественную, натуралистичную систему ценностей, познать до конца которую мы сумеем лишь в ходе дальнейших эмпирических исследований человеческой природы.

Такого рода исследования помогут нам ответить на вопросы, которыми многие века задаются лучшие умы человечества: "Как стать хорошим человеком?", "Как прожить хорошую, достойную жизнь?", "Как стать счастливым?", "Как жить в ладу с собой?", "Как исполнить свое предназначение?" Мы должны признать, что организм сам подсказывает нам ответы на эти вопросы, сам говорит нам о том, что ему нужно и а значит, и что для него ценно и тогда, когда заболевает и чахнет в условиях депривации ценностей. Если мы научимся

слышать голос собственной природы, мы поймем, что хорошо для нас.

И последнее. Ключевыми понятиями новой динамической психологии являются понятия "спонтанность", "естественность", "обретение свободы", "свободный выбор", "самопознание", "согласие с собой", "удовлетворение". Старая психология, считавшая глубинные импульсы человеческой природы опасными, злыми, алчными и порочными, оперировала другими понятиями, такими как "контроль", "подавление", "дисциплина", "научение", "формирование". И в

образовании, и в семейной жизни, и в воспитании детей, и в социализации в целом ей виделся процесс укрощения и подавления темного, дьявольского начала человека.

Неудивительно, что из столь разных представлений о человеческой природе рождаются и столь противоположные, на первый взгляд, концепции идеального общества, идеального закона, идеальной педагогики, идеальной семьи. Если, согласно старой психологии, все эти институты созданы для контроля за человеком, для подавления его

свободы, то, в соответствии с нашей концепцией, они обеспечивают человеку чувство базового удовлетворения. Разумеется, есть и такие вопросы, относительно которых обе концепции находятся в полном согласии, на самом деле контраст между ними не столь разителен, и в той, и в другой наверняка есть свои сильные и слабые стороны. Что поделать, я выдвигаю новую концепцию и должен доказать ее преимущества, я намеренно противопоставляю старую и новую психологию, дабы отчетливее представить вам разницу между ними.

Но как бы то ни было, я искренне убежден в том, что принятие новой концепции нормы, концепции, в соответствии с которой норма обретает черты идеального здоровья, должна вдохнуть новую жизнь как в психологию, так и в общественные науки.

КОММЕНТАРИИ

1 Если попытаться сформулировать, чем же конкретно отличается хороший художник от хорошего ученого, то я бы сказал так: во-

первых, художник вскрывает
идеографическую сущность явлений,

их уникальность,
идиосинкратичность,
индивидуальность, тогда как труд
ученого номотетичен, ученый
оперирует абстракциями и
обобщениями. Во-вторых, и
художник, и естествоиспытатель
обнаруживают проблемы, задают
вопросы, выдвигают гипотезы, но
художник, в отличие от ученого, не
ставит перед собой задачу разрешить
проблему, найти ответ на вопрос,
подтвердить гипотезу. Эти функции,
как правило, с исключительная

прерогатива ученого. Ученый чем-то похож на бизнесмена, на спортсмена или хирурга с он прагматик, он оперирует данными, которые можно проверить, подтвердить или опровергнуть. Его труд более конкретен, результаты его труда позволяют нам оценить правоту его суждений и предположений. Если ученый утверждает, что изобрел велосипед, то мы можем увидеть чертежи, пощупать руками опытный образец и узнать, сколько велосипедов его конструкции сошло с конвейера. Совсем другое дело с труд учителя, художника, преподавателя, психотерапевта или

священника. За сорок лет неустанного труда они могут так и не достичь хоть каких-то результатов, однако это не мешает им хорошо себя чувствовать, они будут говорить себе, что делают хорошее, полезное дело. Так, психотерапевт может всю жизнь делать одну и ту же ошибку и называть это "богатым клиническим опытом".

2 Тому из читателей, кто понимает революционность этого заявления и желает подробнее ознакомиться с этим вопросом, я рекомендовал бы обратиться к книге М. Полани *Personal Knowledge* (376). Это

великая книга. Ее довольно трудно читать, но я советую вам "продраться" через нее. Если же у вас нет времени, желания или сил для того, чтобы штудировать столь грандиозный труд, то рекомендую прочесть мою книгу "Психология науки: переосмысление" (292) с в ней в краткой и удобной форме изложены те же самые положения. Данная глава и зги две книги вместе с работами, упомянутыми в библиографии к ним, дают достаточно полное представление о том, какой след оставило в науке новое гуманистическое течение Zeitgeist (Дух Времени).

3 "Молодежь со школьной скамьи приучалась к научному труду, подростки составляли внушительные монографии, посвященные какой-либо проблематике. "Оригинальное исследование" с так это называлось у них. Чтобы написать хорошее "оригинальное исследование", нужно было обнаружить некие, до сих пор малоизвестные факты, пусть даже частного свойства и не представляющие в данный момент особой ценности, с рано или поздно они все равно могут понадобиться какому-нибудь специалисту. Полчища ученых многочисленных университетов обобщали их труды,

творили своды и критические обзоры, настойчиво и терпеливо исписывая горы бумаги ради таинственных, загадочных целей". (Ван Дорен К. Tree Worlds. Harper & Row, 1963, p. 107.) "Или сидят они целыми днями с удочками у болота и оттого мнят себя глубокими; но кто удит там, где нет рыбы, того не назову я даже поверхностным". (Ницше. "Так говорил Заратустра". М., Мысль, 1990, с. 130. Перевод Ю. М. Антоновского.) "Болельщик" с это тот, кто сидит и смотрит, как соревнуются спортсмены.

4 "Мы беремся за то, что умеем
делать, вместо того, чтобы
попытаться сделать то, что должны
сделать". (Ансхен, Р., ed., *Science and
Man*, Harcourt, Brace & World, 1942, p.
466.)

5 "Нужно любить вопросы" s
Рильке. "Вот в чем ответ: О чем
спросить, не знаю". s Л. Маклэйш,
The Hamlet of A. MacLeish. Houghton
Mifflin.

6 "Гений s это передовой
кавалерийский отряд, чей
молниеносный прорыв позволяет

далеко продвинуться вперед, за линию фронта, но такое продвижение неизбежно оставляет фланги открытыми". (К"стлер А. The Yogi and the Commiddar, Macmillan, 1945, p. 241.)

7 "Ученый удостоивается звания "великого" не столько за то, что находит решение какой-то проблемы, сколько за то, что поднимает проблему, решение которой... означает реальное движение науки вперед". (Кэнтрил Г. An inquiry concerning the characteristics of man, /. abnorm. social Psychol., 1950, 45, 491-503.)

"Сформулировать проблему гораздо важнее, чем решить ее; последнее скорее зависит от математических или экспериментальных навыков. Для того, чтобы задать новый вопрос, открыть новую возможность, посмотреть на старую проблему с новой точки зрения, необходимо иметь творческое воображение, и только оно движет науку вперед". (Эйнштейн А. и Инфелд Л. The Evolution of Physics, Simon and Schuster, 1938.)

8 Сэр Ричард Ливингстоун из
Оксфордского Колледжа Праздника

Тела Христова определяет ученого-исполнителя как человека, "который досконально знает свою работу, но не понимает ее конечной цели и ее места в универсуме". Кто-то другой, не помню кто, аналогичным образом охарактеризовал эксперта. Эксперт с это тонкий знаток деталей и полный профан по существу вопроса, не имеющий права на ошибку.

9 Более подробное обсуждение приведенной здесь аргументации можно найти в работе Мюррея с соавторами *Explorations of Personality* (346).

10 Например, Янг (492), вообще исключает из своей теории мотивации понятие цели или намерения на том лишь основании, что мы не можем спросить крысу о ее намерении. Но ведь мы можем спросить об этом человека, и разве сама по себе возможность спросить имеет хоть какое-либо значение? Разумнее и логичнее в таком случае было бы отказаться не от понятия "цель", а от экспериментов с крысами.

11 С возрастом, по мере когнитивного и моторного развития ребенка круг незнакомых стимулов

постепенно сужается, они становятся для него все менее угрожающими и все более подконтрольными. Можно сказать, что обучение исполняет одну из главных конативных функций с оно нейтрализует угрозу при помощи ее познания, помогает ребенку не бояться грома, объясняя ему, что такое гром.

12 Для того, чтобы убедиться в наличии потребности в безопасности у маленького ребенка, достаточно пронаблюдать его реакции на взрыв петарды, на приближение незнакомого бородатого мужчины, на прививку, на

уход матери, на мышь или паука в его постели и на другие экстремальные события. Я ни в коем случае не призываю намеренно подвергать ребенка таким испытаниям, ибо они могут серьезно навредить ему, но в повседневной жизни подобные ситуации встречаются довольно часто, и мы могли бы воспользоваться ими вместо того, чтобы проводить специальные эксперименты, направленные на обнаружение рассматриваемой здесь потребности.

13 Нельзя сказать, что все неврозы обусловлены неудовлетворенной

потребностью в безопасности. Причиной для развития невроза может стать потребность в любви или потребность в уважении, не нашедшие своего удовлетворения.

14 Мы не знаем, все ли люди испытывают такие желания. Но вопрос не в этом. Сегодня более актуально звучит другая проблема: всегда ли порабощение и угнетение вызывают недовольство и бунт? Клинические данные и наблюдения позволяют нам предполагать, что человека, познавшего вкус истинной свободы (свободы, основанной не на отказе от безопасности и

зависимости, а на адекватном удовлетворении потребности), поработить не так-то просто. Но мы не знаем, насколько это утверждение справедливо по отношению к человеку, рожденному в рабстве. Более подробно этот вопрос обсуждается в других работах (см. 145).

15 Более подробно проблема здоровой самооценки обсуждается в работах, упомянутых на странице 109, там же приведены результаты исследований, посвященных этому вопросу. Также советую обратить внимание на работы Мак-Клелланда

и его коллег (326, 327, 328) и другие (473).

16 На активность, носящую бесспорно творческий характер, такую, например, как занятия живописью, как, собственно, и на любой другой вид активности, человека может подвигнуть множество причин. Наблюдая за творческим процессом, вы вряд ли ошибетесь в том, удовлетворен творец или нет, счастлив или несчастлив, испытывает голод или пресыщен. Кроме того, ясно, что творческая активность сама по себе еще не может служить

свидетельством креативности человека. Поводом для активности такого рода могут оказаться компенсаторные механизмы; для сердца, переполненного чувствами, тонущего в них, творчество может стать мелиоративной деятельностью, защищающей рассудок от бушующих страстей; в конце концов, причины для творческой активности могут быть даже очень грубыми и материальными. Позволю себе выдвинуть следующее предположение (это предположение основывается на личных наблюдениях): при внимательном анализе продукта творческой или

интеллектуальной деятельности несложно определить, насколько удовлетворен в своих базовых потребностях его создатель. В любом случае, при анализе творческой деятельности крайне полезным будет учитывать принципы динамической психологии, которые помогут отделить сам поведенческий акт от его мотивации, от его целей.

17 "Человеческое существо отличается искренним интересом к миру, ему свойственна потребность в действии, в эксперименте. Человек получает глубочайшее удовлетворение от исследования

реальности. Он не видит в реальности ничего опасного или угрожающего его существованию. Чувство безопасности перед лицом окружающего мира уходит своими корнями в самые глубины человеческого организма. Человек ощущает угрозу только в специфических ситуациях и только в условиях депривации. Но даже в таких условиях он предчувствует скорый конец неприятных ощущений, понимает, что они временны и в конце концов отступят, что он вновь спокойно взглянет на окружающее и испытает чувство

безопасности в соприкосновении с миром". (412, р. 220)

18 Приняв подобную трактовку понятия "болезнь" мы неизбежно должны будем обратитесь к исследованию взаимоотношений человека и общества. В данном случае запускается следующая логическая схема: 1) если мы утверждаем, что человек, базовые потребности которого не удовлетворены, с больной человек, и 2) если причины его неудовлетворенности лежат вовне, в окружающей среде, в обществе, следовательно 3) болезнь

индивидуума является результатом болезни общества. В таком случае следует принять следующее определение хорошего, здорового общества: хорошим можно считать то общество, которое, удовлетворяя базовые потребности своих членов, высвобождает их высшие потребности, стремления и цели.

19 Все, что прозвучит в этом разделе, относится только к базовым потребностям.

20 Далее мы покажем, что оценка степени базового удовлетворения

может быть использована как основание для классификации типов личности. Если мы будем рассматривать каждую ступень удовлетворения как шаг по направлению к зрелости, как движение личности к самоактуализации, то мы получим схему для построения теории развития, перекликающуюся с теориями Фрейда и Эриксона (123, 141).

21 Ученых, придерживающихся подобного взгляда на человека, великое множество. Я не имею возможности назвать их всех и

упоминаю лишь некоторых, стоящих у истоков этого течения. Список членов Американской Ассоциации Гуманистической Психологии содержит сотни имен, некоторые из которых можно найти в библиографии (69, 344, 419, 441).

22 "Но разве нельзя предположить, что примитивная, бессознательная сторона человеческой натуры может быть эффективно укрощена или даже радикально трансформирована? Если мы отвергнем это предположение, то наша цивилизация обречена (p.5). За благопристойным фасадом сознания с его дисциплиной, моралью и

чистыми помыслами скрываются грубые, вульгарные инстинктивные силы, страшные, непримиримые, неистребимые монстры подсознания. Они редко заявляют о себе открыто, но именно их энергия, их неиссякаемая сила питает нашу жизнь: без них живые существа были бы инертны как камни. Но если бы мы поддались произволу этих сил, позволили им повелевать нами, то жизнь утратила бы свой смысл, свелась к непрерывному циклу "рождение-смерть", как это было в теплых водах протерозойского океана (р.1). Инстинктивные силы, вызвавшие переворот в Европе и за

десять лет уничтожившие результаты
многовековых усилий цивилизации...
(р.3). До тех пор, пока религиозные и
социальные структуры способны
сдерживать и в какой-то мере
удовлетворять внутренние и внешние
потребности членов общества, эти
инстинктивные силы дремлют, и мы
забываем об их существовании.
Однако, время от времени они
пробуждаются и врываются в нашу
упорядоченную жизнь, поднимая
страшный шум и переполох,
безжалостно выдергивая нас из
умиротворенного покоя. Но,
несмотря на эти встряски, мы наивно
продолжаем считать, что

человеческому разуму подвластен не только мир природы, но и мир наших инстинктов" (р.2). (Хардинг М.Е. *Psychic Energy*, Pantheon, 1947.)

23 Сама по себе угроза не обязательно патогенна; наряду с невротическими и психотическими, существуют и здоровые способы ее преодоления. Более того, даже явно угрожающая ситуация может не представлять психологическую угрозу для конкретного человека. Бомбежка, при которой существует реальная угроза жизни, может быть менее угрожающей для человека, чем насмешка, оскорбление,

предательство друга, болезнь ребенка или несправедливость, творимая по отношению к совершенно посторонним ему людям. Кроме того, угроза может способствовать укреплению личности.

24 И здесь нужно подчеркнуть, что сама по себе травма еще не обязательно означает травматизацию. Травма может содержать в себе психологическую угрозу, но не обязательно. Скажу больше: для человека, успешно преодолевшего травматическую ситуацию, сама травма может иметь воспитательные и укрепляющие последствия.

25 Концепции, анализируемые в данной главе, носят столь общий характер, что они применимы к самым разным типам экспериментальных исследований. Например, в этой главе я мог бы говорить о текущих исследованиях феноменов репрессии, забывания и персеверации невыполненных заданий, или об исследованиях, непосредственно касающихся проблемы конфликта и фрустрации.

26 Пользуясь случаем, хочу еще раз поблагодарить Комитет по социальным исследованиям, который

оказал мне финансовую поддержку, благодаря чему я смог совершить эту поездку.

27 Это заявление относится главным образом к людям старшего поколения, которых я исследовал в 1939 году. С тех пор наше общество сильно изменилось.

28 Должен предупредить, что здесь следует избегать излишней резкости противопоставления. Большинство поведенческих актов имеет как экспрессивный, так и функциональный компоненты.

Например, ходьба может, в одно и то же время, и приближать человека к какой-то цели, и нести в себе экспрессивное значение. Однако мы, в отличие от Олпорта и Вернера (8), допускаем теоретическую возможность существования чисто экспрессивных актов, к каковым, вероятно, относятся фланирование (в отличие от ходьбы), стыдливый румянец, грациозность движений, жалкую позу, посвистывание, радостный смех ребенка, творчество ради творчества, истинную самоактуализацию и т.п.

29 Это заявление следует рассматривать независимо от конкретных формулировок теории мотивации. Например, его можно распространить и на гедонизм. Его можно перефразировать следующим образом: "Функциональное поведение устремлено к похвале и бежит от порицания, желает наград и боится наказания; экспрессивное поведение не чувствительно к этим вещам, по крайней мере, до тех пор, пока оно остается экспрессивным".

30 В нашем обществе, отличающемся чрезмерным прагматизмом, все

пропитано духом функциональности, духом инструментализма. Он вездесущ, мы функциональны, когда говорим о любви ("занятия сексом полезны для здоровья"), о спорте ("физические упражнения улучшают пищеварение"), об образовании ("учись, или в дворники пойдешь!"), о пении ("...развивает легкие"), об отдыхе ("активный отдых с крепкий сон"), о погоде ("...будет хороший урожай"), о чтении ("нужно быть эрудированным человеком"), о нежности ("ты ведь не хочешь, чтобы твой ребенок вырос невротиком"), о доброте ("делай людям добро, и воздается тебе"), о науке ("интересы

национальной безопасности") и об искусстве (" что бы де\ала рек\ама без искусства!")

31 Я воздержусь от рассмотрения конкретики символических актов, поскольку при этом слишком велик соблазн погрузиться в анализ увлекательнейшей, но чрезмерно объемной проблемы символизма Что касается снов, то очевидно, что помимо ночных кошмаров людям снятся как функциональные сны (например, сны об осуществлении желаний), так и экспрессивные сны (например, тревожные сны). В принципе последнюю разновидность

снов можно было бы использовать в качестве своего рода проективного теста для диагностики характерологической структуры

32 Обычно неосознанные потребности выражаются в снах, видениях, в эмоциональных поступках и непреднамеренных действиях, в описках и оговорках, в непроизвольных жестах, смехе, навязчивостях, рационализированных чувствах, проекциях (иллюзиях, заблуждениях убеждениях), фантазиях, в бесчисленных осознанных же\аниях, в психопато югических симптомах

(особенно конверсионно-истерического круга) и в таких проективных ситуациях и тестах, как игра в дочки-матери, сочинение историй (ТАТ), рисование пальцем, рисунок человека Со своей стороны я добавил бы к этому перечню ритуалы, церемонии, народные сказки и тому подобные вещи

33 Хороший пример приводит Мекил Он рассказывает о женщине, страдающей истерическим параличом. Врач сообщил больной ее диагноз, и, спустя несколько дней все симптомы, связанные с истерическим параличом, пропали

Однако через некоторое время женщина впала в коллапс и была госпитализирована. В больнице у нее не обнаружили симптомов паралича но диагностировали истерическую слепоту. Сторонники так называемой "поведенческой терапии" в последнее время добиваются удивительных успехов они устраняют негативную симптоматику, не причиняя вреда своим пациентам. По-видимому, замещающая функция симптомов с не столь распространенное явление, как полагают психоаналитики.

34 Источники взяты из работ, указанных в библиографии (58, р 97), (68, pp 264s276) См также руководство и библиографию к Тесту Самоактуализации Шострома (425, 426)

35 С точки зрения вечности (лат)

36 Чувство общности (нем)

37 Я глубоко признателен Тамаре Дембо за помощь в анализе этой проблемы

38 Любовь самоактуализированного человека, или любовь на уровне Бытия, с это постоянная, добровольная и полная самоотдача, в которой нет места оговоркам, тайным умыслам и расчетливости, вроде тех, что сквозят в высказываниях некоторых молодых женщин "А ты помучай ею немножко", "Пусть он поволнуется", "Не позволяй ему садиться тебе на шею", "Пусть поревнует", "Люби, люби, но стой на своем", "Тот, кто любит сильнее, оказывается в проигрыше"

39 Шварз, Освальд The Psychology of Sex Penguin Books 1951, p 21

"Сексуальное влечение и любовь различны по своей природе, и все же они зависят друг от друга и дополняют друг друга Для здорового, зрелого человека сексуальное влечение и любовь неотделимы друг от друга Таков фундаментальный принцип психологии секса Если сексуальные отношения даруют человеку только физиологическое удовлетворение, их можно рассматривать в качестве признака сексуальной патологии (незрелости и т п)"

40 Балинт М On genital love, Int J
Psych]anal, 1948, 29, 34-40 "Если вы,
заинтересовавшись проблемой
генитальной любви, возьметесь
перелистать психоаналитическую
литературу, посвященную этой
проблематике, вы очень скоро
обнаружите два поразительнейших
факта а) о генитальной любви
написано гораздо меньше, чем о
догенитальной любви, б) почти все,
что написано о генитальной любви,
написано в негативном ключе" (См
также Балинт М The final goal of
psychoanalytic treatment, Int J
Psych]anal, 1936,17, 206s216, p 206)

41 Фрейд, Зигмунд Civilization and Its Discontents "Всем своим поведением он демонстрирует, что ему неважно, любим он или нет, что главное для него с его проявление любви Он обесценивают преимущества роли любимого и переносит их на роль любящего, и это позволяет ему избежать зависимости от объекта любви Он старается защититься от возможной утраты объекта любви, даруя свою любовь не конкретному человеку, а всему человечеству, пытается застраховаться от разочарований генитальной любви, отказываясь от ее естественной цели с сексуального контакта с

трансформируя свой сексуальный инстинкт в ненаправленный импульс. В результате он пребывает в состоянии неизменно нежного отношения к человечеству, внешне, казалось бы, не имеющем ничего общего с изменчивой, строптивой генитальной любовью, но в действительности являющемся ее производной" (p 22)

42 Балинт М. On genital love, Int. J. Psychanal., 1948, 29, 34-40 "Чтобы избежать этой ловушки (акцента на негативных характеристиках), давайте рассмотрим идеальный случай постамбивалентной

генитальной любви, любви, в которой нет не только амбивалентности, но и рудиментов догенитального отношения к объекту. Что же мы увидим? А. Мы не обнаружим в ней жадности, ненасытности, не обнаружим желания поглотить объект, сделать его своей частью, лишить его независимого существования, то есть не обнаружим оральных черт. В. В такой любви нет желания унижить, причинить боль, нет стремления доминировать господствовать над предметом любви, то есть нет садистических черт. С. В ней нет желания запятнать объект любви,

надругаться над ним нет неприятия
сексуальных желаний и удовольствий
партнера. В такой любви человек не
боится, что его действия вызовут у
партнера отвращение, и в то же
самое время мы не обнаружим здесь
и влечения к порочным, к
неприглядным качествам партнера с
одним словом, эта любовь лишена
анальных черт. D. Здесь нет места
гордости по поводу обладания
пенисом, нет страха перед
гениталиями партнера и своими
собственными гениталиями, нет
зависти к мужским или женским
гениталиям, нет чувства ущербности,
несовершенства, нет неприятия

своих гениталий или гениталий
партнера, то есть нет следов
фаллической стадии и
кастрационного комплекса... Итак,
что же это такое с "генитальная
любовь" с помимо отсутствия
вышеперечисленных догенитальных
черт? Излагая проблему кратко и
конкретно, можно сказать, что
человек любит того человека,
который может удовлетворить его и
которого может удовлетворить он, то
есть того, с кем он может
одновременно или почти
одновременно испытать оргазм...
Возможность генитального
удовлетворения с необходимое, но не

достаточное условие генитальной любви. Мы знаем, что генитальная любовь представляет собой нечто большее, чем чувство благодарности к партнеру за генитальное удовлетворение. Мы также знаем, что генитальная любовь может иметь место и при отсутствии взаимного удовлетворения и взаимной благодарности. Так что же это такое с генитальной любовью? Помимо генитального удовлетворения в настоящей любви мы обнаруживаем такие феномены как 1) идеализация, 2) нежность, и 3) особая форма идентификации. Таким образом, в корне ошибочен уже сам термин

"генитальная любовь"... То, что мы называем генитальной любовью, представляет собой сплав противоречивых элементов, столь разнородных как генитальное удовлетворение и догенитальная нежность... Наградой человеку за страх, за напряжение, которые неизбежны в результате слияния противоречий, становится возможность кратковременной регрессии в счастливое, инфантильное состояние неведения...-" (р. 34).

43 Различия между дефицитной любовью и высшей любовью

подробно описаны в другой моей работе (295, pp. 42s43).

44 Шварз, Освальд. The Psychology of Sex, Penguin Books, 1951: "Любовь награждает человека удивительной способностью обнаруживать в предмете своей любви достоинства и добродетели, недоступные взгляду равнодушного наблюдателя. Эти достоинства реальны, они не придуманы любящим человеком и не являются плодом его иллюзий; любовь с не самообман", (pp. 100s101). "...мощный эмоциональный компонент, несомненно, присутствует в любви, но любовь с

это прежде всего когнитивный акт, позволяющий проникнуть в скрытую сущность личности, познать ее глубинные первоосновы" (р. 20).

45 "Даже признавая, что он (разум) не знает представленного ему объекта, он считает, что его незнание заключается только в том, что он не знает, к какой из давно известных категорий можно отнести этот объект, в который ящичек картотеки следует поместить его, какой костюм, из имеющихся в гардеробе науки, будет ему впору. Он не знает, что перед ним s объект А, объект В или объект С? Причем и А, и В, и С s

это обязательно объекты понятные, давно известные ему. Мысль о том, что новый объект следует отнести к категории X, что для его классификации требуется создание нового концепта и, возможно даже, новый метод мышления, даже не приходит нам в голову. Но посмотрите на всю историю философии с науки, являющей собой образец вечного конфликта систем. Она учит нас тому, что не так-то просто облачить реальность в готовое платье готовых концепций, что всякий раз приходится заново снимать с нее мерку. Но нашему разуму невдомек этот урок, он

уклоняется от решения этой проблемы и с горделивой скромностью заявляет, что ему нет дела до абсолютных истин, что его интересуют лишь относительные категории. Он вполне обезопасил себя этой декларацией с теперь он чувствует себя вправе мыслить в соответствии с привычными шаблонами, раздавать относительные оценки всем явлениям, не обращая внимания на его истинное значение, не пытаясь вынести сколько-нибудь однозначного суждения о нем. Корни такого мировоззрения уходят к платоновскому принципу познания, которое он понимал как

обнаружение некой
предустановленной Идеи. Платон
полагал, что для познания
реальности достаточно заключить ее
в предсуществующую систему
координат, уже имеющуюся в нашем
распоряжении, поместить эту
реальность в рамки некоего
имплицитного, универсального
знания. Платоновская точка зрения
на познание близка свойствам
холодного интеллекта, наш разум
словно создан для того, чтобы
каталогизировать каждый новый
объект, помещать его в ту или иную,
уже существующую, рубрику. В этом
смысле можно сказать, что все мы в

известной степени платоники". (46, pp. 55s56.)

46 Попытка провести различия между вышеназванными подходами предпринималась и другими психологами. Например, Курт Левин (274) говорит об аристотелевском и галилеевском подходах в науке.

Гордон Олпорт (6) говорит о необходимости "идеографического" подхода к личности, противопоставляя его "номотетическому", а многие ученые, занимающиеся проблемами семантики, подчеркивают, что между отдельными переживаниями больше

различий, чем сходства (215). Все эти рассуждения не только подтверждают главную мысль этой главы, но и были использованы при ее написании. Ниже мы обсудим некоторые из любопытнейших вопросов, которые неизбежно возникают вследствие предложенной Куртом Гольдштейном дихотомии "конкретное-абстрактное" (160). Советую также обратить внимание на книгу Итарда *Wild Boy of Aveyron*.

47 Немало экспериментальных данных, поясняющих поднятую здесь проблему, можно найти в блестящем исследовании Бартлетта (33).

48 "Для человека любого возраста, от младенца до глубокого старца, нет способности более полезной, чем наше умение превращать новое в старое, чем наша способность воспринимать любое явление, несущее в себе угрозу сложившейся системе представлений, не как незваного гостя, а как старого знакомого У нас не вызывают интереса и удивления те вещи, для обозначения которых в нашем распоряжении нет готовых определений или стандартов поведения" (211, Vol II, P 110)

49 "Даже слабая концентрация внимания влечет за собой селекцию, в результате чего сознание четко фиксирует одни аспекты реальности, игнорируя другие, причем выбор этот всегда продиктован нашими желаниями и ожиданиями. Однако именно этой селективности мы должны избегать, потому что, идя на поводу у собственных ожиданий, мы рискуем иметь дело лишь с тем, что уже известно нам, а потворство собственным желаниям неизбежно приводит к фальсификации реальности. Полезно было бы всегда помнить о том, что смысл услышанного, как правило, можно

постигнуть только некоторое время спустя" "Таким образом очевидно, что принцип равномерного распределения внимания становится естественным продолжением нашего требования к пациенту с сообщать психоаналитику все, что проносится в его сознании, не подвергая свои мысли критике и селекции. Терапевт, игнорирующий этот принцип, лишает себя очень многих преимуществ, которые могут быть получены за счет подчинения пациента "фундаментальному правилу психоанализа". Это правило можно сформулировать следующим образом "Внимание нужно очистить

от усилий, от старания, только тогда
будет открыт простор
"бессознательной памяти" Можно
переформулировать его еще проще
"Не напрягайся, просто слушай
пациента"" (139, pp 324s325)

50 Как в любой банальности, в этом
противопоставлении таится
опасность. Говоря о различиях между
научным и художественным
видениями реальности, я далек от
желания навек разлучить их. На мой
взгляд, ученые могут и должны быть
интуитивны, артистичны в своем
подходе к реальности, они должны
научиться доверять своим

впечатлениям и уважительно относиться к непосредственному эмпирическому опыту, даже если они не могут найти ему теоретического обоснования. И наоборот, научное исследование и познание реальности может углубить восприятие художника, сделать его более достоверным и более зрелым. Мой призыв к целостному восприятию мира в равной мере относится и к ученому, и к художнику.

51 "Чем-то это похоже на приемы низкопробной беллетристики. Ее также можно рассматривать как

олицетворение вербальной
ригидности во всех ее формах
содержательной, формальной и
оценочной Фабула, персонажи,
действие, ситуации, "мораль" с все
стандартизовано до предела
Штампованные слова и фразы
похожи друг на друга как братья-
близнецы Благодаря этому персонаж
воспринимается нами не как
характер, а как тип, мы мгновенно
узнаем в нем злодея, сыщика, бедную
девушку, сына начальника и т д".
(215, р 259) Специалисты по
семантике утверждают, что как
только индивидуум соглашается с
социальной категоризацией, тут же и

другие начинают воспринимать его не как индивидуума, а как категорию.

52 "Интеллект непроизвольно начинает поиск уже известных ему аспектов в представшей перед ним проблемной ситуации, он ищет подобия в надежде применить уже известное ему решение. Именно в этом и состоит способность предвидеть будущее. Наука в состоянии сделать максимально точный и надежный прогноз, однако принцип ее действия остается неизменным с как и житейская интуиция, наука предпочитает иметь

дело с повторяющимися элементами. Она расчленяет реальность на отдельные элементы или отдельные аспекты, которые сами по себе являются более-менее точной репродукцией элементов или аспектов прошлой реальности. Наука умеет обращаться только с воспроизводимым " (46, pp 34s35)

Считаю необходимым вновь подчеркнуть (см главы 1 и 2, а также Приложение В), что в настоящее время мы стоим у истоков новой философии науки, новой концепции знания и познания, которая будет опираться на такие понятия как "холистичное" (не отрицая

"атомистичное"), "уникальное" (не отрица "повторяющееся"),
"человеческое" и "личностное" (не отрица "механистическое"),

"изменчивое"

(не

отрица

"постоянное"), "трансцендентное"
(не отрица "позитивистское")

Советую обратить внимание на

другие труды (292, 376) и библиографию к ним

53 "Ни одно явление не тождественно другому, и ни одно явление не остается неизменным. Если вы усвоили эти два принципа, то поступайте, как вам заблагорассудится. Вы можете даже игнорировать их, можете вести себя так, как если бы некоторые явления были подобны друг другу, а некоторые вечно пребывали неизменными с то есть можете действовать по шаблону. И это будет разумно, потому что различия между явлениями, как и сущность

динамики явления, зачастую не столь существенны. Но если вы отдаете себе отчет в их существовании, если вы всегда руководствуетесь задней мыслью о том, что для начала было бы неплохо оценить ситуацию и решить, не требует ли она особого отношения к себе, то можете довериться своим привычкам с вы знаете, когда отказаться от них. Не существует абсолютно надежного навыка или всегда уместного шаблона поведения. Шаблоны хороши до тех пор, пока они не сковывают ваше мышление, пока они не диктуют вам, как следует поступать, до тех пор, пока вы в

состоянии в нужный момент
отказаться от них. Менее
рассудительные индивидуумы
становятся рабами собственных
привычек и потому совершают
множество глупостей и ошибок"
(215, p 199)

54 Библиографы

Написал учебник как-то кто-то из
столпов науки,

Помянув в нем добрым словом
Блисса, Боуна и Брука

И с тех пор со всех сторон поминают
добрым словом

В рефератах и в трактатах тех же
Брука, Блисса, Боуна.

Если ж кто-то поддается ненаучному
капризу,

Не желая восхищаться Бруком,
Боуном и Блиссом,

И цитирует меня, с будет впредь ему
наука,

Будет, знаете ль, освистан,

Будет, знаете ль, оплеван

"Что за глупости с нет Брука!

Ни словечка нет о Блиссе!

Ни словечка нет о Боуне^"

Артур Гюйтерман (167)

55 "Не имеет смысла определять
память как способность разложить

воспоминания по полочкам или
вписать их в дневник В психике
человека нет ни полочек для
воспоминаний ни дневника для их
регистрации, собственно говоря,
нельзя говорить и о способности,
потому что память с это не качество
человека, она проявляется только
время от времени, в силу
необходимости или по желанию
индивидуума, тогда как
сопоставление накопленного опыта
не прекращается ни на мгновение...

Мы всегда смутно ощущаем, что
наше прошлое имеет для нас силу
настоящего, даже если не отдаем

себе в этом отчета Что есть личность, характер, если не сгусток нашего опыта, накапливаемого с самого момента нашего рождения, а, быть может , даже с момента зачатия, ибо что может быть важнее нашего самого первого опыта, опыта слияния двух клеток, опыта, в результате которого мы приобрели право на самостоятельное существование. Наш рассудок постигает лишь малую часть накопленного опыта, но наши желания, побуждения и поступки обусловлены всей жизнью, начиная с момента обретения души Мы можем сказать, что человек движим импульсами, посылаемыми ему его

прошлым, он ощущает прошлое как некую основополагающую идею" (46, p 7s8)

56 "Интеллект настойчиво ищет аналогий в предстающей перед ним реальности и, увлеченный этим занятием не в состоянии заметить ту новизну, которую несет в себе каждое мгновение жизни. Он не признает непредвиденного, он заклятый враг всякого творчества. Он заведомо знает, что определенная причина вызывает определенный результат, и что этот результат является функцией данной причины. Он также исходит из того, что

определенная цель диктует применение определенных средств для ее достижения. И в том, и в другом случае человек имеет дело с уже известным знанием, пытаясь сопоставить его с другим известным знанием, то есть занимается воспроизведением прошлого опыта" (46, р 180)

57 "Способность человека использовать однажды выработанные реакции на ситуацию, которую часто, но неверно называют "модифицирующим влиянием опыта", вступает в противоречие с требованиями непрерывно

изменяющейся среды которая диктует человеку необходимость приспособления гибкости и вариативности реакций Способность к использованию прошлого опыта с весьма сомнительное благо, она порождает фиксированные серийные реакции и приводит к стереотипизации поведения" (33, р 218)

58 "Чтобы быть хозяином положения, человек должен соответствовать бесконечно изменчивой реальности, непрерывно корректируя способ взаимоотношений с ней, в то же самое время он должен быть

свободным от влияния
обстоятельств". (46,р 301)

"Обретая свободу, человек тем самым
подтверждает реальность того, от
чего он освобождается. Свобода
немыслима без постоянного труда
обретения свободы, привычка,
автоматизм убивают свободу. Живая
мысль, облеченная в слова, умирает,
превращается в ледяное изваяние.
Слово оборачивается против идеи.
Буква убивает дух" (46, р 141)

"Навык может содействовать
прогрессу, но он с не единственный и

далеко не главный путь к прогрессу. Именно с этой точки зрения и следует рассматривать его. Навык содействует развитию, когда помогает нам экономить время и энергию, но сам по себе он не означает прогресса, если мы не используем сэкономленное время и энергию для разумной модификации поведения. Например, вы приучаетесь бриться автоматически, а значит, у вас появляется дополнительное время для размышлений о проблемах действительно важных для вас. И в этом состоит огромная польза навыка, если только, размышляя об

этих важных проблемах, вы не приходите постоянно к одним и тем же решениям" (215, р 198)

59 "Именно эти четыре фактора с природная лень, склонность ассимилировать новый опыт и превращать его в старый, традиции и любовь к успеху с мешают развитию нашего мышления. Человеческая история знает лишь несколько периодов по настоящему бурного интеллектуального развития и истинно революционного мышления. На протяжении нескольких столетий, от античных времен до эпохи. Возрождения, человечество

удовлетворялось цитатами из Платона и Аристотеля. После этого Галилей и Декарт обеспечили нас таким запасом фундаментальных идей, которых нам хватило и до сего дня. Поневоле приходится признать, что большую часть человеческой истории лучшие умы человечества были заняты преимущественно обработкой старых идей "

60 "Ясность и упорядоченность мышления позволяют нам иметь дело с заранее спрогнозированными ситуациями, служат необходимым основанием для поддержания социальных отношений Однако

мышление не может быть только упорядоченным Трансценденция ясности и порядка совершенно необходима для эффективного взаимодействия с непредвиденным, которое с\ужит источником радости и прогресса Бытие, закованное в кандалы структуры, деградирует Способность к восприятию зыбкого и неструктурированного необходима для постижения нового" (475, p. 108)

"Квинтэссенция жизни с в нарушении предустановленного порядка. Универсум не желает подчиняться умерщвляющему влиянию структуры. Универсум не

признает порядка, но сам устремлен к новому порядку вещей, и именно эта устремленность становится первичным условием опыта. Нам еще предстоит истолковать и объяснить это стремление к новизне структуры, найти меру успеха и меру неудачи". (475, p. 119)

61 Любопытно, что мнение гештальт-психологов по этому вопросу во многом совпадает с точкой зрения современных философов, которые рассматривают решение проблемы с позиций идентичности или тавтологичности решения самой проблеме. "Полное

понимание существа проблемы означает, что каждый ее элемент соотнесен с уже понятым. Таким образом, понимание *s* не более чем повторение понятого. И в этом смысле здесь есть тавтология" (475, р. 71). Думаю, под этими словами с легким сердцем подписались бы многие логики-позитивисты.

62 В практическом смысле, на уровне поведения этот принцип выражается словами: "Не знаю, посмотрим". Такое отношение к проблеме означает, что, оказавшись в незнакомой ситуации, человек не пытается применить к ней прошлый

опыт. Он словно говорит себе: "А ну-ка посмотрим, что же это такое", и в этих словах проявляется его готовность воспринять все аспекты данной конкретной ситуации, отличающие ее от других, уже известных ему ситуаций, готовность реагировать на ситуацию соответствующим образом.

"Такой подход к новой ситуации не имеет ничего общего с робостью или нерешительностью, с "неумением принимать решения". Скорее, он представляет собой один из методов принятия обдуманного, взвешенного решения. Этот метод служит

определенной гарантией от тех ошибок, которые мы допускаем, когда оцениваем человека по первому впечатлению, или судим о конкретной женщине, сидящей за рулем, как о "женщине за рулем", заочно осуждаем или одобряем чье-то поведение. В основе всех этих ошибок лежит наше отношение к человеку не как к конкретной и уникальной личности, а как к представителю определенного класса или типа людей, с мы слишком уверены в своем мнении о том или ином типе людей и потому лишаем себя возможности адекватно

воспринимать конкретного человека". (212, pp. 187s188)

63 Блестящий анализ динамики этой проблемы можно найти в работах Фромма (145). Эту же тему, но в несколько ином ключе, затрагивает и Эйн Рэнд в своем труде *The Fountainhead* (388). Забавной и поучительной в этом отношении мне кажется также книга *1066 and All That* (490).

64 "Сложившаяся система преподавания естественных наук может натолкнуть стороннего

наблюдателя на мысль о том, что наука с это строгое архитектурное сооружение, из века в век возвышающееся на центральной площади мироздания. А между тем, само существование и ценность системы научного знания целиком и полностью зависят от того, насколько она готова воспринять новые факты и возможные альтернативы, от ее способности подвергнуть ревизии самые незыблемые, на первый взгляд, постулаты".

"Я переписывал книгу из книг долгие годы.

Знай, что написано в ней, только то и имеет значение.

Если глядишь ты вокруг и впадаешь в сомнение, s

Заново книгу прочти в назиданье
Природе". (475, p. 59)

65 Тема мистицизма подробно проанализирована в работах Олдоса Хаксли The Perennial Philosophy (209) и Уильяма Джеймса The Varieties of Religious Experience (212).

66 Советую обратиться к сочинениям Джеймса Джойса и к современным трудам, посвященным теории поэзии. По существу, поэзия призвана к тому, чтобы попытаться передать идиосинкратическое переживание, для которого большинство людей "не находит слов", а если не передать, то хотя бы выразить его. Поэзия с это способ облачить в словесную форму эмоциональный опыт, по сути своей безъязычный. Поэзия стремится рассказать словами свежее и уникальное переживание, не упрощая его, не пользуясь штампами, которые заведомо не могут быть ни

свежими, ни уникальными. Задача, которую ставит перед собой поэзия, почти безнадежна, ведь поэт вынужден для ее решения пользоваться многократно используемыми словами; конечно, он может каламбурить, играть словами, придавать им новые значения, сплетать их в замысловатые сочетания и т.п. s пусть они не смогут передать его переживания, но он все же надеется с помощью слов вызвать в чем-то сходное переживание у своего читателя. Пожалуй, можно счесть за чудо, что иногда у него получается это. И если поэту удастся придать неповторимое

значение давно известному слову, его способ соотношения с читателем становится подобным тому, которым пользуется Джеймс Джойс или апологеты современного нерепрезентационного искусства. Эта мысль прекрасно сформулирована в предисловии к необычному рассказу В. Линкольна, напечатанному в одном из сентябрьских номеров The New Yorker за 1946 год.

"Почему событие всегда застает нас врасплох, почему книги и опыт друзей ничему не учат нас? Сколько раз мы смотрели смерти в глаза,

сколько раз соперевживали любви
молодых героев, сколько рассказов о
супружеской неверности, о
воплощении и крахе честолубивых
надежд прочитано нами! Любое
событие, которое может случиться с
нами, уже много раз случалось с
другими людьми; оно давно
зарегистрировано, описано и
проанализировано со всей
возможной тщательностью и
достоверностью; человеческий разум
терпеливо и настойчиво создавал
историю человеческой души, и мы
прочли этот учебник от корки до
корки", прежде чем отправиться в
путешествие под названием "жизнь .

Но то, с чем мы сталкиваемся в реальной жизни, оказывается абсолютно непохожим на свое описание, с оно ново и незнакомо нам, мы беспомощно застываем перед ним, понимая, что никакие слова не могут передать его сущность

И тем не менее, мы упорно отказываемся признавать тот факт, что индивидуальная жизнь не поддается описанию Стоит нам пережить потрясающее душу событие, мы торопимся тут же рассказать о нем другим людям, выразить его словами, искажая свое

переживание, обманывая и
умсрщвляя его"

67 "Самым очевидным образом
данный феномен проявляется в
оценочном наименовании. Я изобрел
этот термин, желая подчеркнуть
присущее человеку стремление
оценивать людей и ситуации в
соответствии с их названиями. В
сущности, это стремление
равнозначно стремлению найти
способ классификации явлений,
выработать типичную реакцию на
них Мы классифицируем явления,
основываясь, главным образом, на их
названиях. Назвав явление, мы

склонны оценивать его и реагировать на него в терминах данного ему названия В нашей культуре мы приучаемся оценивать имена, названия, обозначения, слова совершенно независимо от тех реалий, которые скрываются за ними" (215, р 261)

"достаточно вспомнить, сколь различен социальный статус и уровень самоуважения "проводниц" в пассажирских поездах и "стюардесс" в самолетах, а ведь эти две категории работников заняты, в сущности, одним и тем же делом с обслуживанием пассажиров" (187)

Советую также обратить внимание на работы других авторов (490)

68 Я бы посоветовал ученым с большим уважением относиться к поэтам, по крайней мере, к великим поэтам Ученые считают язык науки самым точным, самым отточенным языком, все прочие средства коммуникации, на их взгляд, не точны или не адекватны Но в том-то и парадокс, что зачастую поэзия отражает реальность если не точнее, то, во всяком случае, правдивее науки, а иногда с даже более точно, чем наука Талантливый поэт может в двух-трех строфах выразить то, на

что интеллектуалу-профессору
понадобится десять страниц
Следующая история, приписываемая
Линкольну Стеффенсу (25, р 222),
служит наглядной иллюстрацией
этого тезиса

"Как-то раз, s рассказывает
Стеффенс, s прогуливаясь с Сатаной
по Пятой авеню, я увидел мужчину,
который неожиданно остановился
посреди улицы и жестом фокусника
выхватил из пространства кусочек
Истины s прямо из воздуха кусочек
живой Истины

с Ты видел? - спросил я у Сатаны. Он кивнул

с И ты не боишься? Ведь этого хватит, чтобы погубить тебя.

с Да. Но я не боюсь, и могу сказать тебе почему. Пока она не оказалась в руках того человека, это была чудесная, полная жизни истина. Но он непременно захочет дать ей название. Потом, придумав ей имя, он захочет улучшить ее, он будет мять ее и кроить на свой лад, а когда закончит, она будет уже мертва. Если б он ее не прибирал к рукам, оставил

там, где она была, позволил ей жить, с вот тогда бы она уничтожила меня. Но он завладел ею, и потому я могу быть спокоен"

69 "Свободное струение мысли, игра случайных образов, невнятные сны, бесцельные прогулки оказывают существеннейшее влияние на развитие личности, но в этом влиянии нет и следа целесообразности нет и намека на практическую пользу и\и материальную выгоду. Наша культура столь механистична, что такого рода формы активности, несмотря на чрезвычайную их важность для

человеческого становления либо
вовсе не привлекают к себе
внимания ученых, либо не
принимаются ими в расчет.

Лишь изжив в себе этот
неосознанный механицизм, мы
сумеем понять, что "бесполезное"
играет не менее важную роль в деле
человеческого развития, чем
целесообразное. Даже
эволюционисты вынуждены будут
признать, что красота с не менее
существенный фактор эволюции
человека, чем польза, и не только с
точки зрения сексуальной
привлекательности, не только в

смысле пользы для оплодотворения и продолжения рода, как это представлялось Дарвину. Я бы сказал, что мифологическое или поэтическое понимание природы, метафорическое и ритмическое ее описание нужно приветствовать так же, как мы приветствуем смекалку умелого механика, старающегося свести концы с концами, сэкономить материал, выполнить работу как можно более эффективно, без излишних затрат. Механистическая интерпретация ни в коем случае не более объективна, чем поэтическая, и та и другая могут быть одинаково полезны" (347, р 35)

Гордон Олпорт вполне резонно замечает, что "бытие" не менее активно и требует не меньших усилий, чем "преодоление", и поэтому я вынужден уточнить свою позицию. Наверное, было бы разумнее противопоставить друг другу не преодоление и бытие, а "стремление к восполнению дефицита" и "стремление к самоактуализации". Это уточнение поможет нам избежать ложного впечатления о том, что "бытие", выражающееся немотивированным поведением и нецеленаправленной активностью, требует от человека меньших трат энергии, меньших

усилий, чем "преодоление".

Самоактуализацию нельзя понимать как *doice far mente* [блаженная нега на лоне природы (итал)], ошибочность подобной интерпретации можно продемонстрировать хотя бы на примере жизни Бетховена, являющей собой образец непрерывного стремления к развитию и самосовершенствованию.

70 "Жизнь каждого индивидуума можно рассматривать как непрерывную борьбу, как стремление к удовлетворению потребностей, стремление избавиться от

напряжения и сохранить равновесие"

"Таким образом ядром нашей теории становится постулат об обязательной взаимосвязи поведения с потребностями и целями. Если в каком то отдельно взятом случае этот постулат кажется лишенным смысла или непригодным к использованию, мы советуем сначала перепроверить свое наблюдение, прежде чем отказываться от теории. Зачастую мы называем поведение немотивированным только потому, что не можем установить, какая потребность, или какая цель стоит за ним. Порой оно кажется нам бесцельным потому, что мы

рассматриваем только часть поведения, отдельную реакцию, искусственно изолируя ее от общего контекста поведения". "В настоящее время ни у кого уже не вызывает сомнений то, что любую реакцию живого существа можно считать целенаправленной уже потому, что любая реакция способствует выживанию вида, если, конечно, последнему волей судеб суждено выжить в борьбе за существование", "...любой поведенческий акт мотивирован и выражает ту или иную цель". "Лень, как разновидность человеческой активности, также служит

определенной цели". "Всякое поведение детерминируется прессингом тех или иных потребностей. Поведение с это попытка противостоять натиску потребности при помощи взаимодействия с окружающей средой. Следовательно, можно утверждать, что любой поступок продиктован личной выгодой".

"Человеческое поведение направлено на удовлетворение потребностей".

"Всякое поведение чем-то мотивировано, всякое научение предполагает вознаграждение".

"Само наличие тех или иных потребностей, в свою очередь, в

значительной степени
детерминировано степенью их
осознания и с учетом, что всякое
поведение служит удовлетворению
тех или иных осознанных или
бессознательных потребностей, с
степенью адекватности избранной
формы поведения". "Любое
поведение преследует какую-то
цель..." "...большинство, если не все
реакции индивидуума предполагают
немедленное вознаграждение или
наказание". "Есть такие формы
поведения, которые позволяют нам
сразу же предположить наличие
конкретного мотива, но есть и
другие, которые кажутся

относительно немотивированными".
"Нет ни одной реакции, за исключением простейших рефлексов, которую можно было бы считать абсолютно немотивированной".
"Этот принцип предполагает, что все формы поведения имеют под собой единую фундаментальную мотивацию: все они мотивированы физиологическими потребностями организма; неважно, как мы назовем сигнал к действию, который посылают нам эти потребности, с "инстинктом", "влечением" или "побуждением"". Все эти высказывания огорчительны еще и потому, что большинство из них

апеллирует лишь к низшим,
материальным потребностям.

71 "Селекцией ведает наше сознание:
оно актуализирует полезные
воспоминания и отказывает во
внимании бесполезным. То же самое
можно сказать о восприятии. Оно
вычленяет из реальности ту ее часть,
которая интересует нас; восприятие
направлено не столько к вещам как
такovým, сколько к смыслу вещей, к
пользе, которую они могут принести
воспринимающему человеку.
Восприятие классифицирует вещи,
обозначает и называет их; нам
достаточно лишь мельком взглянуть

на объект, чтобы отнести его к той или иной категории. К счастью, время от времени рождаются люди, которым не свойственно столь предвзятое, столь прагматичное отношение к жизни. Природа как будто забывает связать воедино их восприятие и поведение. Когда они смотрят на объект, они видят объект, а не пользу, заключенную в нем, они воспринимают его ради него самого, а не ради себя. Они воспринимают без задних мыслей, не имея целью приспособить полученную информацию к обыденности, воспринимают, для того, чтобы воспринять, просто так, ни для чего,

ради одного лишь удовольствия, которое приносит им процесс восприятия. Эту особенность их натуры с неважно, является ли она характеристикой сознания или чувств, с можно назвать отчужденностью; и в зависимости от того, какой именно сфере свойственна эта отчужденность с сфере чувств или сознания с они становятся либо живописцами, либо скульпторами, музыкантами или поэтами. В искусстве воплощено гораздо более непосредственное видение реальности, нежели в обыденном восприятии. Художник способен к более полному и более

глубокому восприятию реальности уже потому, что не стремится извлечь психизм из своего восприятия" .(46, pp. 162-163)

72 Для того, чтобы перевести проблему в исследовательскую плоскость, достаточно опросить людей, прошедших курс психоанализа или психиатрического лечения. Я располагаю данными опроса тридцати четырех испытуемых, проведенного более чем через год после завершения курса психотерапии. Двадцать четыре испытуемых позитивно оценивали свой опыт, высказывались о нем с

несомненным одобрением и даже с энтузиазмом. Из прочих десяти испытуемых двое высказали неудовлетворенность своими терапевтами, они отказались от продолжения курса до тех пор, пока не нашли себе других терапевтов, о которых отзывались весьма одобрительно. У четырех человек отмечались явные психотические тенденции. Один из них, в течение ряда лет общаясь с психиатром, понял, что лечение не приносит успеха, и в конце концов отказался от его услуг. Другой просто-напросто прервал курс психоанализа, едва успев начать его. Третий четырежды

подвергался психоанализу и лишь о четвертом психоаналитике отзывался одобрительно. Седьмой из группы "неудовлетворенных" утверждал, что психоанализ пошел ему на пользу, однако полагал, что эта польза не стоит потраченных денег и времени. Он заявил, что психоанализ дал ему толчок для работы над собой. Восьмой испытуемый был уличен в гомосексуальных склонностях и был направлен на лечение постановлением суда. Лечение не пошло ему на пользу. Девятый испытуемый с сам психоаналитик с прошел курс психоанализа много лет тому назад и утверждал, что тот

психоанализ, которому он был подвергнут, не соответствует современным стандартам. На этом основании он считал, что не проходил курс психоанализа. И наконец, последний из этих десяти s юноша, страдающий эпилепсией s был подвергнут психоанализу по настоянию родителей.

В контексте нашей дискуссии особенно примечательным мне кажется тот факт, что 34 "удовлетворенных" субъекта были вылечены терапевтами, представлявшими самые разные

психотерапевтические школы,
теории и методы!

73 Мы не всегда осознаем ценность
дружбы, но это не умаляет ее
значения, точно так же
межличностные аспекты
психотерапевтических отношений
могут не осознаваться нами, однако
присущий им целительный
потенциал не станет от этого
меньше. Ясно, что осознание этого
потенциала и стремление
реализовать его повысит
эффективность психотерапии.

74 Эти выводы становятся более понятными и приемлемыми, если обратиться к рассмотрению мягких случаев нездоровья, когда потребности человека в любви и уважении могут быть удовлетворены непосредственно в процессе обычного межличностного общения, когда для их удовлетворения еще не требуется вмешательство профессионального психотерапевта. Ввиду исключительной сложности вопроса я оставляю в стороне проблему удовлетворения невротических потребностей, не рассматриваю последствия невротического удовлетворения.

75 Недопонимание этого факта с особой отчетливостью можно наблюдать в трудах, посвященных психологии детства. Пролистывая их, неоднократно наталкиваешься на заявления вроде: "Ребенку необходимо чувствовать любовь", "Ребенок ведет себя хорошо, чтобы сохранить любовь родителей". Но очевидно, что с тем же правом мы можем сказать: "Ребенку необходимо любить" или: "Ребенок ведет себя хорошо, потому что любит родителей".

76 Эти заявления в силу своей категоричности требуют некоторых оговорок. Мои рекомендации ни в коем случае не распространяются на хронических невротиков. Как бы мы ни старались победить невроз с помощью любви и сочувствия, вряд ли нам удастся обойтись без помощи профессионального терапевта (1). Уважение к народной психотерапии ни в коем случае не означает, что мы отказываемся от профессиональной психотерапии. Бывают случаи, когда без помощи профессионала человек в жизни оказывается беспомощным.

77 Считаю нужным предостеречь от излишнего субъективизма в данном вопросе. Общество, которое невротик называет плохим, на самом деле, в самом объективном смысле является таковым (даже для здорового человека). Оно дурное хотя бы уже потому, что порождает невротиков.

78 Различные виды групповой психотерапии также основывается главным образом на фрейдовской теории и фрейдовских методах, однако, в их репертуаре техник есть и несколько нововведений, такие

как: 1) разнообразные техники рационального воздействия на пациента, прямой подачи пациенту необходимой информации; 2) техники осознания проблемы в процессе обсуждения сходных проблем других пациентов в группе. Сказанное лишь в очень малой степени можно распространить на методы поведенческой терапии.

79 Уже после того как я написал эти строки, вышли в свет две интересные книги, посвященные проблеме самоанализа. Одна из них принадлежит перу Хорни (200), а другая с Фарроу (127). Оба автора

пишут о том, что человек может сам, посредством собственных усилий приблизиться к прозрению, даже к своего рода инсайту, достижимому обычно только с помощью профессионального психоаналитика. Большинство аналитиков не отрицают такой возможности, однако считают ее маловероятной, поскольку достижение инсайта требует от человека огромного желания, колоссального труда, мужества и терпения. Примерно та же самая мысль звучит во многих трудах, посвященных проблеме личностного роста (63, 189, 365, 366, 374, 415, 446). Несомненно, желание,

настойчивость и терпение являются важнейшими факторами личностного роста, но редкий человек способен пройти этот путь без помощи профессионала, "наставника", учителя, гуру.

80 По мнению Люси Джесснер, неотчетливость потребностей человека объясняется тем, что человек, в отличие от животных, склонен к чрезмерному их удовлетворению.

Приложение А.

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОЗИТИВНЫМ ПОДХОДОМ К ПСИХОЛОГИИ¹

ОБУЧЕНИЕ

Как люди становятся зрелыми, мудрыми, добрыми, изобретательными? Как воспитывается хороший вкус и хороший характер? Как научиться приспосабливаться к новой ситуации, отличать добро и зло, искать правду, понимать прекрасное и распознавать подлинное? Каким образом мы приобретаем это

внутреннее *s* а не внешнее *s* знание
(311a)?

Нас учит собственный опыт, учат
пережитые трагедии, брак, дети,
успех, любовь, болезни, смерть и т.д.

Нас учат боль, недуги, депрессии,
несчастья, неудачи, старость, смерть.

Многое из того, что относят к
ассоциативному научению,
фактически является защитным
механизмом (225): это обучение
внутреннее и востребованное
реальной жизнью, а не

относительное, произвольное или случайное.

По мере самоактуализации человека повторы, вознаграждения и смежность идей становятся для него все менее и менее значимыми.

Вероятно, реклама обычного сорта для таких людей уже не годится. Они менее восприимчивы к произвольным ассоциациям, к намекам о престижности, к призывам, рассчитанным на снобов и к незатейливым, бессмысленным повторам. Возможно даже, что построенная на этих принципах реклама произведет обратный

эффект s то есть заставит их скорее не покупать, чем покупать.

Почему в педагогической психологии так много внимания уделяется конкретным целям s отметкам, степеням, зачетам, дипломам, а не мудрости, пониманию, способности рассуждать, хорошему вкусу?

В действительности, мы недостаточно знаем о том, как приобретаются и формируются эмоциональные установки, вкусы, предпочтения. Мы пренебрегаем "познанием души", познанием сути.

На практике образование довольно часто сводится к тому, чтобы приспособить ребенка к миру взрослых: сделать его удобным, не слишком надоедливым и хлопотным. Но есть и другое образование, позитивно ориентированное, и его цель — развитие ребенка и его будущая самоактуализация. Знаем ли мы, как научить ребенка стать человеком сильным, с чувством собственного достоинства, умеющим постоять за себя, стойким к пропаганде и слепому "окультуриванию", неподдающимся внушениям и веяниям моды?

Мы очень мало знаем о научении
бесцельном, немотивированном
например, о латентном, неявном, с
ориентацией на внутренние
интересы и т.п.

ВОСПРИЯТИЕ

Слишком часто восприятие
ограничивается изучением ошибок,
искажений, иллюзий и т.п.

Вертхаймер назвал бы это изучением
психологической слепоты. Почему
бы не добавить к этому и изучение
интуиции, подпорогового,
подсознательного и

предсознательного восприятия? Не входит ли сюда и изучение хорошего вкуса? Истинного, безупречного, прекрасного? А как же насчет эстетического восприятия? Почему одни люди чувствуют красоту, а другим это не дано? В перечень с под тем же самым заголовком "восприятие" с мы можем также внести и конструктивные манипуляции с реальностью: свои ожидания, мечтания, воображение, изобретательность, способности к организации и упорядочиванию.

Немотивированное,
незаинтересованное, бескорыстное

восприятие. Оценивание.
Благоговейный трепет. Восторг.
Неизбирательная осведомленность.

Огромное множество исследований
стереотипов, но очень мало
исследований новой, конкретной,
бергсоновской реальности.

Свободно плавающее внимание с о
котором говорил Фрейд.

Что позволяет здоровым в
психологическом отношении людям
воспринимать действительность
более рационально, точнее

предсказывать будущее, без труда
понимать, что представляет собой
другой человек? Чем объяснить их
способность мириться с
неизвестным, непонятным,
неопределенным, мистическим, а то
и наслаждаться этим?

Почему желания и упования
здоровых людей почти не влияют на
их восприятие, не искажают его?

Чем человек здоровее, тем теснее
взаимосвязаны его способности. Это
также поддерживает сенсорные
модальности, которые делают

синестезию принципиально более фундаментальным исследованием, чем автономные исследования отдельных чувств. Но кроме того и весь сенсорный аппарат связан с моторными функциями организма. Эти взаимосвязи требуют более пристального изучения: то же самое касается и целостного сознания, познания на уровне Бытия, истолкований, трансличного и трансчеловеческого восприятия, познавательных аспектов мистического опыта, высших переживаний и т.д.

ЭМОЦИИ

Положительные эмоции с то есть счастье, спокойствие, безмятежность, душевный покой, удовлетворенность с изучены далеко не в полной мере. То же самое можно сказать и о чувствах сострадания, участия, милосердия.

Не до конца поняты и веселье, радость, шутка, а также игры и спорт.

Экстаз, душевный подъем, энтузиазм, оживление, веселость, эйфория, благополучие, мистические переживания, перемена убеждений в

политике и религии, эмоции, связанные с оргазмом.

Разница между борьбой, конфликтами, разочарованием, печалью, чувствами беспокойства, неловкости, вины, стыда и т.п., психопатологической личности и психически здорового человека. Здоровый человек подвержен или может быть подвержен благотворным влияниям.

Организирующие эффекты и другие положительные и желательные влияния эмоций изучены хуже, чем

влияния дезорганизующие. При каких условиях это связано с возрастающим влиянием восприятия, обучения, мышления и т.п.?

Эмоциональные аспекты познания с например, тот душевный подъем, который сопровождает озарение; то спокойствие, которое несет познание; то приятие и прощение, которые суть продукты глубинного понимания дурного поведения.

Эмоциональная сторона любви и дружбы, того удовлетворения и наслаждения, которые они приносят.

В здоровых людях когнитивные, конативные и эмоциональные реакции в гораздо большей степени являются синергическими, нежели антагонистическими или взаимно исключаящими. Нам надо выяснить, почему это так, а не иначе, и каков механизм функционирования здоровых людей: например, в чем отличие их внутренних гипоталамо-церебральных связей? Также мы должны изучить, каким образом конативная и эмоциональная мобилизация помогает познанию и как когнитивная и конативная синергия поддерживает аффекты, эмоции и т.п. Эти три аспекта

психической жизни следует изучать в их взаимосвязи, а не по отдельности.

Напрасно психологи обошли своим вниманием так называемого знатока, ценителя. Умение наслаждаться едой, напитками, хорошей сигарой или отдавать должное другим чувственным удовольствиям определенно есть вопрос психологии.

Что побуждает человека предаваться неосуществимым фантазиям? Что такое надежда? Что питает человеческое воображение? Почему

люди мечтают о небесах, о лучшей доле, о справедливом обществе? Что означает восторг? Благоговейный трепет? Изумление? Как исследовать вдохновение? Как воодушевить человека на труд? На достижение цели, и т.п.?

Почему приятные ощущения улетучиваются и забываются быстрее, чем боль? Возможно ли освежить удовлетворение, удовольствие, счастье? Может ли человек научиться ценить свое счастье как благословение, а не принимать его как само собой разумеющееся?

МОТИВАЦИЯ

Родительские чувства: почему мы любим своих детей, почему люди вообще хотят иметь детей, почему они так многим жертвуют ради них? Или, лучше сказать, почему то, что посторонние считают жертвой, для родителей таковой не является? Почему детей так любят? В чем их притягательность?

Изучение справедливости, равенства, свободы. И стремления к справедливости, равенству, свободе.

Что движет людьми в их борьбе за справедливость, как говорится, любой ценой, даже ценой собственной жизни? Почему бывает, что некоторые люди с совершенно бескорыстно с приходят на помощь обездоленным, бесправным, несчастным?

Человек в большей мере устремлен к стоящим перед ним целям и задачам, нежели движим слепыми импульсами и побуждениями. Последние, конечно, также имеют место, но не исключительно. Чтобы составить полную картину, надо учитывать оба эти момента.

До сих пор мы изучали лишь патогенные последствия такого явления, как крушение надежд, оставляя без внимания его "целительное" действие.

Гомеостаз, равновесие, адаптация, самосохранение, самозащита и приспособляемость с все это негативные концепции, и как таковые, должны быть уравновешены положительными. "По сути, все подчинено идее сохранения жизни, и очень мало с тому, чтобы сделать ее достойной". А. Пуанкаре говорил, что для него проблема заключается

не в том, как заработать на хлеб, а в том, как при этом не заскучать. Если бы нам пришлось определять функциональную психологию как науку о полезности с точки зрения самосохранения, то, по аналогии, метафункциональную психологию мы можем рассматривать как науку, изучающую полезность с точки зрения самосовершенствования.

Люди пренебрегают высшими потребностями, не видя разницы между ними и низшими потребностями, а это ведет к разочарованию, потому что в таких случаях и после удовлетворения

потребности желание не пропадает.
У здорового человека с исполнением
желания наступает лишь период
кратковременной
удовлетворенности, а затем на смену
реализованному желанию приходят
потребности и разочарования более
высокого порядка, и он вновь
испытывает знакомую жажду и
недовольство с и так без конца.

Склонности, предпочтения, вкусы,
равно как и зверский, на грани
жизни и смерти, отчаянный голод.

Стремиться к совершенству, поиску истины и справедливости.

(Выправить искривленную картину?

Найти недостающие звенья цепи?

Или справиться с неразрешимой проблемой?) Утопические порывы, желание усовершенствовать мир, изменить привычный ход вещей.

Пренебрежение познанием, что свойственно в том числе и Фрейд (18), и многим другим психологам-теоретикам.

Конативная сторона эстетики, эстетические потребности.

Мы не до конца понимаем побуждения мученика, героя, патриота или просто бескорыстного человека. Фрейдовского "ничего, кроме" с весьма упрощенного с явно недостаточно, чтобы объяснить эти проявления в здоровых людях.

А как же быть с психологией правды и неправды, с психологией этики и морали? Психология науки и психология ученого, психология знания, поиска знаний, побуждений к этому поиску, а также к философствованию.

Оценивание, размышления,
медитация.

О сексе привыкли говорить с опаской
с так, словно обсуждается проблема
противочумных мероприятий. И за
таким отношением забывается
очевидное: секс может и должен
быть приятнейшим
времяпрепровождением, не
лишенным к тому же
терапевтического эффекта, не говоря
уж об образовательных моментах.

ИНТЕЛЛЕКТ

Можем ли мы довольствоваться определением интеллекта, которое выводится из того, что есть, а не из того, что должно быть? В целом концепция IQ не имеет ничего общего со здравым смыслом; это исключительно технологическая концепция. К примеру, у Геринга был высокий показатель IQ, но человеком он был бестолковым. И уж точно порочным. Я вовсе не противник концепции IQ. Но дело в том, что, полагаясь на этот показатель, психология сама себя ограничивает и без внимания остаются гораздо более важные вещи: мудрость, знание, интуиция, понимание, здравый

смысл, способность рассуждать. А все потому, что IQ с понятие весьма удобное, "технологическое". Но гуманиста оно, конечно же, ни в коей мере не устраивает.

Что повышает IQ с эффективность мышления, здравомыслие, разумность суждений? Мы многое знаем о том, что разрушает интеллект, и почти ничего с о том, что способствует его развитию. Возможна ли психотерапия интеллекта?

Организменная концепция
интеллекта?

В какой мере тесты интеллекта
отражают культурные влияния?

ПОЗНАНИЕ И МЫШЛЕНИЕ

Перемена взглядов. Обращение в
другую веру. Психоаналитическая
проницательность. Внезапное
озарение. Уяснение принципа.
Истолкование. Проницательность.
Прозрение.

Мудрость. Какова ее связь с хорошим вкусом, нравственностью, добротой и т.п.? Характерологическое и терапевтическое воздействие истинного знания.

Изучение креативности и продуктивности должно занимать важное место в психологии. Изучая мышление, нужно отвлечься от решения избитых головоломок и больше внимания уделять новизне, изобретательности, находчивости, возникновению новых идей. Раз высшее проявление мышления это творчество, так почему бы не исследовать именно это лучшее?

ПСИХОЛОГИЯ НАУКИ И УЧЕНЫХ, ФИЛОСОФИИ И ФИЛОСОФОВ

Мышление здоровых людей с если они к тому же умны с выходит за рамки типологии Дьюи; то есть, не только стимулируется возникающими проблемами и преградами и впадает в спячку, когда проблема решена. В мышлении присутствует еще и момент спонтанности; оно непринужденное, живое, доставляет удовольствие. Это есть процесс излучения, происходящий безо всякого усилия, автоматически, точно так же, как

печень, к примеру, выделяет желчь. Здоровые люди наслаждаются своей способностью мыслить; мышление не утомляет их, им нет надобности долго в него включаться.

Мышление не всегда направлено, организовано, мотивировано или целеустремлено. Фантазии, мечты, символы, подсознательные мысли, ребяческие рассуждения, эмоциональность, психоаналитические свободные ассоциации с все это по-своему продуктивно. Нередко именно такими путями здоровые люди выводят заключения и принимают

решения. Традиционно эти способы мышления противопоставляются рассудочности, но на самом деле и те, и другие действуют совместно и согласованно.

Понятие объективности.

Беспристрастность. Нейтральная реакция на действительность *per se* без всякой примеси чего бы то ни было личного или элементов Эго.

Познание не эгоцентрично, а целеустремленно. Даосская объективность, противопоставление объективности человека любящего объективности стороннего наблюдателя.

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Вообще-то говоря, нам следует научиться распознавать с с психологической точки зрения с любую неудачную попытку достичь самоактуализации. Средний, или нормальный, человек в этом смысле представляет не меньший интерес с пусть даже его психотические проявления не столь эффектны и не требуют безотлагательного вмешательства.

Цели и задачи психотерапии следует формулировать в положительных терминах (что верно также и для целей образования, семьи, медицины, религии и философии). Надо акцентировать внимание на терапевтическом эффекте хорошего, успешного жизненного опыта с например, на счастливом браке, дружбе, финансовом преуспевании и т.п.

Клиническая психология отличается от психопатологии. В клинической психологии, кроме всего прочего, можно исследовать отдельные случаи

благополучия, изучать счастливых и здоровых людей. Здесь, наряду с больными, слабыми, трусливыми и деспотичными изучают здоровых, сильных и добросердечных.

Психопатология не должна ограничиваться случаями шизофрении, но должна рассматривать также и цинизм, авторитаризм, ангедонию, утрату системы ценностей, предубежденность, ненависть, скупость, эгоизм и т.п. С точки зрения ценностей, это с серьезные заболевания. *Dementia praecox*
[Устаревшее латинское название

шизофрении с Примеч. перев.], маниакальная депрессия, навязчивые идеи и т.п. с это серьезные человеческие недуги с технологической точки зрения, то есть в том смысле, что они снижают продуктивность. Какое было бы благословение, если бы у Гитлера, Муссолини или Сталина вовремя распознали шизофрению! Что действительно стоит изучать с позиции положительной и ценностно-ориентированной психологии, так это те нарушения, которые делают человека "плохим" или снижают его ценностную планку. Так, цинизм в социальном

отношении важнее, чем
депрессивное состояние.

Мы придаем огромное значение
исследованию психологии
преступника. Но почему бы ни
обратиться к изучению явлений
законопослушания, отождествления
себя

с

обществом, филантропии,
социальной сознательности, *Se
meinschaftsgefühl* (чувства
солидарности)?

Кроме терапевтического эффекта положительного жизненного опыта с удачного брака, успеха, наличия детей, любовных переживаний, образования и т.п. с надо изучать и влияние негативного опыта, в особенности личных трагедий, а также болезней, всевозможных потерь, разочарований, конфликтов и пр. Думается, что для здоровых людей и отрицательный опыт оборачивается на пользу.

Изучение интереса (в противовес изучению скуки). Людей

энергичных, жизнелюбивых,
стойких, деятельных.

Наше сегодняшнее знание о динамике личности, ее здоровье и приспособляемости практически всецело основано на изучении больных людей. Поэтому исследование благополучного человека не только скорректирует и дополнит знания о психическом здоровье, но и с чем я абсолютно уверен даст возможность по-новому взглянуть на неврозы, психозы, психопатию и психопатологию в целом.

Клинические исследования
возможностей, способностей,
умений, навыков. Склонность,
призвание, миссия.

Клиническое изучение гениальности
и таланта. Мы тратим слишком
много времени и средств на
исследование слабоумия с вместо
того, чтобы заниматься людьми
разумными.

Теория фрустрации являет собой
хороший пример ненормальной
психологии. Во многих теориях
воспитания ребенок рассматривается

в фрейдовском ключе, как исключительно консервативный организм, всецело зависящий от уже достигнутого; у него нет побуждений двигаться дальше, расти и развиваться самобытно.

До сей поры психодиагностические методики использовались в целях диагностирования патологий, а не здоровых проявлений. У нас нет действенных критериев с на уровне тестов Роршаха, ТАТ и MMPI с креативности, силы Эго, психического здоровья, самоактуализации, гипноза, сопротивляемости психическим

заболеваниям. В основу большинства опросников для исследования личности до сих пор кладется модель Вудвортса; в них перечисляются многочисленные симптомы болезни, а показателем здоровья считается отсутствие реакции на эти симптомы.

Психотерапия призвана улучшать человека, а мы упускаем возможность изучать лучшие его проявления. Для этого надо продолжать наблюдения за людьми, уже прошедшими курс терапии.

Изучение людей, испытавших и не испытавших высшее постижение. пиковые переживания.

ЗООПСИХОЛОГИЯ

В зоопсихологии исследователи отталкиваются от чувств голода и жажды. Почему бы не обратиться к изучению более высоких потребностей? В действительности, мы не знаем, испытывает ли белая крыса что-либо подобное нашим высшим потребностям в любви, красоте, понимании, уважении и т.п. Но существующие методики и не

позволят нам продвинуться в этом направлении. Надо покончить с психологией отчаявшейся лабораторной мыши с мышки, изможденной голодом и изнуренной пытками электричеством, доведенной до такого состояния, в каком человек редко когда оказывается. (Подобные опыты проводились на обезьянах.)

Пожалуй, следует изучать процессы понимания и постижения, а не делать упор на экспериментах по механическому запоминанию, научению посредством слепого ассоциирования; при которых

рассматриваются усредненные величины s в ущерб высшим и низшим уровням проявления умственных способностей, крайним проявлениям.

Когда Хасбенд (204) продемонстрировал, что крыса способна проходить лабиринт почти так же как человек, следовало тут же отказаться от использования лабиринта в качестве инструмента исследования процесса научения. И так ясно, что по сравнению с крысой человек обладает большими способностями к обучению. Определять это экспериментально s

все равно, что измерять рост баскетболиста в комнате с низким потолком: мы узнаем расстояние от пола до потолка, но никак не рост человека. Так и с этими лабиринтами: измеряется уже заранее известная величина, а не потенциал обучения и мышления, пусть даже всего лишь крысы.

Маловероятно и то, что опыты с животными, стоящими на высокой ступени развития, подскажут нам нечто большее о нашей собственной психологии, чем опыты с животными, стоящими на более низкой ступени. Нельзя забывать,

что, делая ставку на изучение животных, мы заведомо отказываемся от рассмотрения таких исключительно человеческих проявлений, как мученичество, самопожертвование, стыд, символика, язык, любовь, юмор, искусство, красота, совесть, вина, патриотизм, идеалы, поэзия и философия, музыка, наука и т.д. Зоопсихология ценна там, где идет речь о характеристиках, общих для человека и приматов. Но какой от нее толк, когда дело касается свойств, которые присущи только человеку, или по которым у него

несомненное превосходство с
скажем, по латентному научению.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Социальная психология с нечто
большее, чем изучение подражания,
внушения, предрассудков, ненависти,
враждебности. Это второстепенные
силы в здоровых людях.

Теория демократии, анархия.

Демократическое, межличностное
взаимодействие. Демократический

лидер. Власть в демократическом обществе, среди демократов, влияние демократического лидера.

Мотивация бескорыстного лидера.

Здоровые люди не любят властвовать над другими. В социальной психологии главенствует концепция власти, основанная на принципе "низкого потолка", "низших животных".

Конкуренция интересует исследователей больше, чем сотрудничество, альтруизм, бескорыстие.

В современной социальной психологии почти или совсем нет места изучению свободы и свободного человека.

Как прогрессирует культура? В чем заключается благотворное влияние отклонения от нормы? Мы знаем, что культурный прогресс невозможен без людей, не вписывающихся в рамки общепринятых норм. Почему же их не изучают тщательнее? На каком основании их относят к патологическим личностям? Почему не к здоровым?

Равенство и братство заслуживают не меньшего внимания со стороны обществоведов, чем деление на классы, касты или деспотия. Почему бы не обратиться к рассмотрению религиозных братств? Кооперации потребителей и производителей? Интенциональных и утопических сообществ?

При рассмотрении культурно-личностных связей, двигателем, как правило, считается культура, как если бы ее формирующая сила была абсолютно непоколебима. Усвоение родной и чужой культуры для

некоторых людей имеет свои границы. Есть запрос на изучение, свободное от окружающей среды.

Изучение общественного мнения основывается на некритическом принятии концепции ограниченных человеческих возможностей с то есть на допущении, что ответы человека заведомо будут определяться его эгоистическими соображениями или привычками. Но это верно только для 99% нездорового населения. Люди психологически здоровые голосуют, покупают и формируют суждения исходя с хотя бы отчасти с из логики, здравого смысла, понятий

о справедливости, правде и т.д., даже если при этом им приходится идти вразрез с собственными интересами (если понимать их узко и эгоистически).

Почему мало кто обращает внимание на тот факт, что в условиях демократии стремление к лидерству нередко питает не жажда власти, а желание принести пользу? А ведь это очень важное обстоятельство как для Америки, так и для всемирной истории. Очевидно же, что Джефферсон, идя во власть, не искал для себя выгоды, но чувствовал, что

может и обязан послужить своей стране.

Чувство долга, лояльность, обязательства перед обществом, ответственность, социальная сознательность. Примерный гражданин, честный человек. Почему же не выделить на его изучение хотя бы часть того времени, что мы посвящаем исследованию преступной натуры? Активист общественного движения. Борец за принципы, справедливость, свободу, равенство. Идеалист.

Положительное влияние
предубеждения, непопулярности,
отрешения, потерь. Редко кто из
психологов пытался всесторонне
исследовать такое неоднозначное
явление как предрассудки. Тем
временем, несомненны благотворные
последствия остракизма или
изгнания из группы с особенно в тех
случаях, когда сама изгоняющая
культура сомнительна, больна или
недостойна. Подвергнуться
остракизму со стороны такой
культуры с благо для отверженного,
даже если ему приходится
претерпеть немало страданий.
Самоактуализированные люди

нередко добровольно отдаляются от субкультуры, ставшей им чуждой.

Мы не так хорошо осведомлены о святых мучениках, рыцарях, героях, справедливых правителях и прочих благодетелях рода человеческого, как о тиранах, преступниках и психопатах. Принятые в обществе условности имеют свою хорошую сторону. Благие установления. Контраст между установлениями здорового и больного обществ. То же касается и ценностей "среднего класса".

В учебниках по социальной психологии почти не находится места рассмотрению таких качеств, как доброта, великодушие, щедрость.

Богатые либералы вроде Франклина Рузвельта или Томаса Джефферсона, которые, в ущерб собственному кошельку борются не за свои экономические интересы, но за справедливость, правосудие и т.д.

Немало написано об антисемитизме, расизме и ксенофобии, а о таких вещах, как филосемитизм, негрофилия, симпатия к угнетенным

и неудачникам и т.п. мало кто задумывается. Вот подтверждение тому, как сильно мы концентрируемся на проявлениях враждебности в ущерб альтруизму, сочувствию, заботе о людях, к которым судьба была жестока.

Изучать здоровую конкуренцию, честность, чувство справедливости, заботу о ближнем.

В руководствах по межличностным отношениям или учебниках по социальной психологии в любом разделе не лишними были бы

примеры терапевтического воздействия любви, счастливого брака, дружелюбия. Но сегодня в учебной литературе нет серьезного отношения к этим вопросам.

Пройти мимо распродажи, не поддаться на увещевания рекламы или пропаганды, противостоять чужому мнению, давлению авторитета, внушению и соображениям престижа, независимость с по сравнению со "средним человеком" здоровые люди обладают всеми этими способностями в гораздо большей мере. Специалистам, работающим в

прикладных областях социальной психологии, следует всесторонне исследовать эти качества с несомненные признаки психического здоровья.

Социальной психологии стоит стряхнуть с себя культурный релятивизм с его заикленностью на инертности, гибкости и бесформенности человека. В то же время, почти не уделяется внимания независимости личности, духовному росту и социальному созреванию. Фигуры куда как интереснее пешек.

Кроме психологов и обществоведов, никто не даст человечеству практические ценностные системы. Одна только эта задача порождает тысячи проблем.

С точки зрения позитивного развития человеческого потенциала, психология в годы второй мировой войны практически потерпела полный крах. Многие специалисты подходили к психологии лишь как к технологии и пользовались лишь старыми наработками. В те годы в психологической теории не было сказано почти ничего нового (хотя,

возможно, мы чего-то не знаем). Это означает, что многие психологи и представители других наук объединились с людьми близорукими, которые думали только о победе в войне и не заглядывали в будущее. Они не постигли сути войны, отнесясь к ней как к своего рода игре, а не как к борьбе двух различных систем ценностей с каковой она на самом деле является, или, во всяком случае, призвана быть. Но в рядах психологов некому было предостеречь их от ошибки, не оказалось под рукой своевременного философского подхода, способного отделить технологию от науки, не

было теории ценностей,
раскрывающей человека
демократического склада, сути
борьбы в целом и приоритетов в этой
борьбе. Во время войны психологов
интересовали скорее вопросы
средств, а не цели, и нацисты могли
пользоваться результатами их работы
с не меньшим успехом, чем
демократы. Со стороны психологии
практически ничего не было сделано
для того, чтобы предупредить рост
авторитаризма хотя бы в своей
собственной стране.

Социальные институты с в том
числе, культура с традиционно

рассматриваются в качестве формирующих, движущих и тормозящих сил, а не как удовлетворяющие потребности, способствующие счастью и самоактуализации. "Что такое культура с комплекс проблем или комплекс возможностей?" (А. Мейкледжон). Концепция культуры-как-организатора с это, вероятно, результат соединения уникального опыта с патологическими случаями. Обращение к здоровым людям в большей степени приведет к представлению культуры-как-источника-удовольствий. То же самое можно сказать и о семье с

которая столь часто выступает как формирующая, обучающая, закладывающая характер, уникальная сила.

ЛИЧНОСТЬ

Концепция хорошо адаптированной личности или установок высокой приспособляемости предполагает низкую планку для роста и достижений. Приспособиться может и корова, и раб, и робот.

Супер-эго ребенка обыкновенно представляется как интроекция

страха, наказания, недостатка в любви, заброшенности и т.п.

Исследования говорят о том, что у детей и взрослых, которых окружает атмосфера любви, уважения, безопасности присутствует то, что мы называем совестью, основанной на чувстве любви, желании доставлять радость другим людям и делать их счастливыми, а также на правде, логике, справедливости, постоянстве и долге. Поведение здорового человека в меньшей степени определяется чувствами страха, ненадежности, вины, стыда, и в большей с правдой, логикой,

справедливостью, гармонией,
красотой и т.п.

Где исследования, посвященные
бескорыстию? Независтливости?
Силе воли? Силе характера?
Оптимизму? Дружелюбию?
Реальному видению мира?
Самосовершенствованию? Отваге,
дерзости? Искренности?
Терпимости? Верности?
Надежности? Ответственности?

Самым естественным и очевидным
предметом позитивной психологии
является изучение психологического

здоровья (равно как и других видов здоровья с эстетического, физического, здоровой ценностной ориентации и т.п.). Но позитивная психология предполагает также серьезное рассмотрение "хорошего" человека: надежного и уверенного в себе, демократа по натуре, спокойного, мирного, не чуждого состраданию, благородного, доброго, творческой личности, святого, героя, убежденного, одаренного с иными словами, человека, воплощающего в себе все то лучшее, что есть в человеческой природе.

Как формируются приветствуемые обществом качества с добросердечие, совесть, стремление помочь ближнему, дружелюбие, солидарность, терпимость, жажда справедливости?

Мы владеем богатейшим словарем психопатологии, а вот для описания психологического здоровья или трансцендентности наш словарный запас весьма скуден.

У депривации и фрустрации есть и положительный эффект. Изучение справедливого и несправедливого

регулирования, а также саморегулирования, возможность которого появляется при непосредственном контакте с реальностью, показывает, что научение должно строиться на системе вознаграждений и наказаний, на принципах обратной связи.

Исследование идиосинкразии и личности (а не индивидуальных различий в классическом смысле). Нам нужна идеографическая наука о личности.

Как получается, что принадлежащие одной культуре люди такие разные, такие непохожие друг на друга (общая культура, казалось бы, сглаживает различия и т.д.)?

Что значит посвятить себя какому-то делу? Что заставляет человека всецело отдаться делу, трансцендирующему его Эго? Откуда он узнает, каково его призвание?

Удовлетворенная, счастливая, спокойная, безмятежная, миролюбивая личность.

Вкусы, ценности, мнения и предпочтения самоактуализированных людей покоятся скорее на внутреннем и детерминированном реальностью базисе, а не на относительном и внешнем. Этим объясняется их тяготение к справедливому, а не к несправедливому, к истинному, а не к ложному, к красивому, а не к безобразному. Такие люди живут в рамках системы неизменных ценностей, а не в мире роботов, где ценности отсутствуют напрочь (а есть только мода, прихоти, чужие мнения, подражание, соображения престижа).

Уровень фрустрации и выносливость в определенных ситуациях чаще намного выше в самоактуализированных людях. Это справедливо и для чувства вины, внутреннего противоборства и стыда.

Отношения родителей и детей обычно трактуются так, как если бы это был клубок сплошных проблем, единственно источник ошибок и конфликтов. Но эти отношения прежде всего дарят радость, удовольствие и величайшее наслаждение. И это верно даже в отношении тех подростков, о

которых чуть ли не всегда говорят
как о посланном свыше наказании.

Приложение В.

ХОЛИСТИЧЕСКО-
ДИНАМИЧЕСКАЯ,
ОРГАНИЗМЕННАЯ ТЕОРИЯ.

ДИНАМИКА СИНДРОМА

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ И
МЕТОДОВ2

Основная величина психологии

Трудно сказать в точности, чем конкретно является эта основная величина, проще сказать, чем она не является. Было предпринято немало усилий для ее определения по принципу "ничего, кроме...", но все попытки по ее редуцированию закончились неудачей. Мы знаем, что исходная величина психологии не является ни мускульным сокращением, ни рефлексом, ни элементарным ощущением, ни нервной клеткой, ни даже наблюдаемым элементом внешнего

поведения. Она является чем-то более значительным. Все большее число психологов считают, что, по меньшей мере, она так же важна, как и адаптационные, и скопированные действия, которые присущи любому организму и прослеживаются в любой ситуации, цели или причине. Но в свете того, что мы говорили о немотивированных реакциях и простом выражении чувств, даже такой взгляд кажется слишком ограниченным.

Одним словом, мы приходим к парадоксальному заключению, что основная величина психологии

является изначально сложным понятием, которое введено самими психологами для того, чтобы разложить его на отдельные составляющие или исходные единицы. Используя концепцию основной величины в целом, надо помнить о том, что это весьма специфичная концепция, ссылающаяся на комплексные, а не симплексные понятия, скорее на целое, чем на его части.

Если мы станем размышлять над этим парадоксом, то вскоре должны прийти к пониманию того, что поиск основной величины психологии сам

по себе является отражением множества взглядов, целой научной философией, которая предполагает существование атомистического мира с мира, в котором сложные вещи состоят из простых элементов. Тогда первоочередной задачей ученого будет сведение так называемого сложного к так называемому простому. Это должно быть сделано с помощью анализа, посредством дробления на все более и более мелкие части с до тех пор, пока мы не придем к чему-то далее неделимому. С этой задачей удалось довольно успешно справиться в других науках с по крайней мере, на

какое-то время. В психологии же она до сих пор остается нерешенной.

Этот вывод демонстрирует сущность теоретической природы всех редуктивных усилий. Необходимо понять, что эти усилия вытекают не из естественной природы науки в целом. Они являются лишь отражением присутствия в ней атомистического, механистического мировоззрения, а мы имеем серьезные основания в нем сомневаться. Критикуя редуктивные усилия, мы критикуем не науку вообще, а, скорее, одно из возможных отношений к науке. Однако, мы по-

прежнему имеем ту исходную проблему, с которой начали. Давайте теперь перефразируем вопрос и спросим не:

"Что такое основная величина психологии?", а: "Что является предметом изучения психологии?" и: "Какова природа психологических данных и каким образом мы можем их исследовать?"

Холистико-аналитическая методология

Как же мы будем изучать нашу индивидуальность, если не с помощью сведения ее к "элементарным составляющим"? На самом деле, можно доказать, что это является более простой проблемой, чем считают те, кто отвергает редуктивный подход.

Сначала следует понять, что возражения выдвигаются не против анализа в целом, а только против той его части, которую мы называли редукцией. Не стоит отрицать ценность концепций анализа, частиц и т.п. Просто нужно заново

определить эти концепции так, чтобы они помогали нам выполнять нашу работу более обоснованно и плодотворно.

Так, если в качестве примера рассмотреть появление краски смущения на лице, нервные судороги или заикание, то нетрудно заметить, что их можно изучать двумя различными способами. С одной стороны, их можно исследовать как изолированные, отвлеченные явления, замкнутые в себе и воспринимаемые только сами по себе, а с другой стороны с можно считать их выражением

деятельности всего организма, попытаться рассмотреть эти явления во всем многообразии их связей с организмом в целом, а также с другими его проявлениями. Это различие в подходах можно сделать еще отчетливее, если воспользоваться аналогией с двумя возможными способами изучения такого органа, как желудок: его можно вырезать у трупа и положить на стол патологоанатома, а можно изучать "на месте" *in situ* то есть непосредственно в живом организме. Современные анатомы понимают, что результаты, полученные при использовании этих подходов, будут

во многом различаться. Знания, приобретенные при использовании второго способа исследования, более полезны и более достоверны, чем те, что добыты искусственно, *in vitro*. Разумеется, современные анатомы не пренебрегают исследованием желудка после вскрытия. Эти методы по-прежнему используются, но их применение осуществляется на фоне знаний, полученных непосредственно в живом организме, знаний о том, что человеческое тело не является набором отдельных органов, с пониманием того, что структура мертвого тела и структура тела живого человека с это отнюдь не

одно и то же. Короче говоря, анатомы делают то же самое, что делалось и раньше, но, во-первых, они делают это с другим отношением; во-вторых, при этом они идут дальше, прибегая к новым методам исследования с добавлением к тем, что традиционно использовались в прошлом.

Точно так же с с двух разных позиций с можно подойти и к изучению личности. Можно представить, что мы изучаем либо нечто дискретное, состоящее из разрозненных частей, либо с нечто, являющееся частью целого. Первый метод можно назвать редуктивно-аналитическим, второй с

холистическо-аналитическим. В современной практике одним из неперенных условий холистического анализа личности является то, что при его использовании мы осуществляем предварительное исследование организма для лучшего его понимания в целом и только потом приступаем к изучению той роли, которую отдельная часть этого целого играет в устройстве и функционировании всего организма.

В двух сериях исследований, на которых основан материал этой главы (изучение синдрома

самоуважения и синдрома защищенности, то есть уверенности в безопасности своего положения) использовался холистическо-аналитический метод. Фактически, эти результаты могут быть выражены не как исследование самоуважения и защищенности сами по себе, а как исследование их роли в общей характеристике личности. Если трактовать вышесказанное с методологической точки зрения, то это означает, что, прежде чем приступать к попыткам выяснения вопроса о самоуважении личности, автор посчитал необходимым понять каждый субъект исследования как

цельную, действующую и адаптирующуюся личность. Таким образом, прежде чем субъекту начали задавать конкретные вопросы о его чувстве собственного достоинства, были проведены исследования взаимоотношений в его семье, характерных особенностей субкультуры, в которой он жил, стиля его адаптации к основным жизненным проблемам, его надежд на будущее, его идеалов, его разочарований и его конфликтов с окружающими. Это изучение длилось до тех пор, пока автор не почувствовал, что понял субъекта настолько хорошо, насколько это

только возможно при использовании данной методики. И лишь тогда у него появлялась уверенность, что он сможет понять, какую роль играет самоуважение в тех или иных поступках исследуемого субъекта.

То, что такая подготовка действительно необходима для лучшего объяснения поведения человека, можно продемонстрировать на следующих примерах. Известно, что люди с низким чувством самоуважения обычно более религиозны, чем люди с высоким чувством самоуважения, но, вместе с тем очевидно, что

существует и множество других факторов, определяющих религиозность. Чтобы выяснить, не объясняются ли религиозные чувства человека его потребностью отыскать дополнительные источники силы, необходимо получить сведения о его религиозном воспитании, о влиянии на него различных внешних воздействий, направленных против религии или в ее поддержку, узнать, являются ли его религиозные чувства поверхностными или глубокими, искренними или пришедшими извне. Короче говоря, надо понять, что значит для человека религия. Человек, который регулярно ходит в

церковь, на самом деле может быть менее религиозным, чем тот, кто не ходит в нее вовсе. Причины посещения им церкви при этом могут быть следующими: 1) он ходит в церковь, чтобы избежать общественной изоляции; 2) он делает это, чтобы не расстраивать свою мать; 3) религиозность у него является не выражением покорности и смирения, а средством осуществления господства над другими людьми; 4) посещение церкви подчеркивает его принадлежность к более высокому слою общества: 5) он говорит себе: "Это нравится невежественным

массам, и я должен им подыгрывать"
и т.д.

Человек может вовсе не быть
сознательным верующим, и все же
вести себя так, как будто он им
является. Очевидно, нам нужно
узнать, что значит для него религия
как для личности, прежде чем мы
сможем оценить ее роль в его жизни.
Сам по себе факт посещения церкви
может означать все что угодно,
поэтому для нас он не означает
практически ничего.

Другой, возможно, более впечатляющий пример, показывающий, как сходное поведение может означать в психологическом плане сугубо противоположные вещи, относится к политико-экономическому радикализму. Если он будет взят *per se*, сам по себе *s to* есть с точки зрения бихевиоризма, отвлеченно, вне связи с общей ситуацией *s to*, задавшись целью изучить связь поведения с ощущением собственной безопасности, мы получим крайне запутанные результаты. Некоторые радикалы чувствуют себя в полной безопасности, другие же пребывают

в состоянии крайней неуверенности в собственном положении. Но если проанализировать этот радикализм в общем контексте ситуации, то можно с легкостью выяснить, что некоторые люди становятся радикалами потому, что у них жизнь тяжела, потому, что они расстроены и разочарованы, и не имеют того, что имеют другие. При более тщательном изучении жизни таких людей нередко обнаруживается, что, как правило, они враждебно настроены к своим ближним, причем иногда это чувство бывает сознательным, а иногда с бессознательным. О таких людях справедливо говорят, что они

Принимают свои личные проблемы за общемировой кризис.

Но существуют и другие радикалы, представляющие собой совершенно иной тип личности с хотя внешне они ведут себя так же, как и те люди, которые были нами только что описаны. Для них радикализм может иметь совершенно иную, иногда даже абсолютно противоположную мотивацию и внутренний смысл. Такие люди обеспечены, счастливы, довольны собой, но, однако, из-за глубокой любви к ближнему они испытывают непреодолимое желание улучшить положение тех, кому

меньше повезло в жизни, они борются с несправедливостью, даже если она не затрагивает их лично. Такие люди могут реализовывать свои устремления разными путями: они могут заниматься филантропической или религиозной деятельностью, произносить проповеди о терпении и покорности, а могут все свои силы отдавать радикальной политической активности. Их политические убеждения имеют тенденцию быть независимыми от колебаний уровня их доходов, их личных трагедий и прочих подобных обстоятельств.

Другими словами, радикализм представляет собой форму выражения, которая может иметь под собой абсолютно разную мотивацию и проявляться у людей с непохожими типами характера. У одних он может возникнуть из-за ненависти к ближним, а у других — из любви к ним. Если изучать радикализм просто таким, какой он есть, вряд ли можно прийти к подобному выводу.³

То, что еще осталось сказать о холистическом анализе, будет изложено гораздо подробнее ниже,

после обсуждения ряда других вопросов.

Холистическо-динамическая точка зрения

Общая точка зрения, предлагаемая здесь для обсуждения, является скорее холистической, чем атомистической, скорее функциональной, чем таксономической, скорее динамической, чем статической, скорее динамической, чем каузальной и скорее целенаправленной, чем просто

механистической. Вопреки тому, что столь противоположные факторы обычно считаются набором дихотомий, автор книги подходит к их рассмотрению иначе. По его мнению, на все это нужно смотреть как на тенденцию к единству и борьбе противоположностей. Этот взгляд разделяют и некоторые другие авторы с те, кто думают динамично и считают более простым и естественным мыслить скорее холистически, чем атомистически, скорее целенаправленно, чем механистически и т. д. Тут вполне уместно также определение

"организмен-ный" s в трактовке
Гольдштейна.

Такой интерпретации противостоит
организованная, единая точка
зрения, которая одновременно
является атомистической,
таксономической, статической,
каузальной и просто
механистической. Люди, мыслящие в
рамках атомизма, в свою очередь
считают более естественным думать
статически, чем динамически,
механистически, чем
целенаправленно и т. д. Эту общую
точку зрения я буду называть
общеатомистической. Лично у меня

нет никаких сомнений в том, что можно продемонстрировать не только то, что эти взгляды имеют тенденцию к совместному развитию, но и то, что по логике вещей они должны развиваться совместно.

Здесь необходимо сделать несколько специальных замечаний о концепции причинности. На мой взгляд, она не просто является одним из аспектов общей атомистической теории, но имеет первостепенное значение; большинство авторов, писавших о психологи, относились к ней с незаслуженным пренебрежением. Эта концепция лежит в самом сердце

атомизма и является естественным, даже непременным его следствием. Если кто-то видит мир как скопление внутренне независимых реально существующих объектов, то ему все равно не избежать объяснения очевидного феномена их взаимодействия друг с другом. Первая попытка разрешить эту проблему привела к появлению идеи: объяснить все с помощью простой модели бильярдных шаров, в которой один изолированный предмет воздействует на другой изолированный предмет, но при этом каждый из них сохраняет присущую ему идентичность. Правильность

такого взгляда легко отстаивать, и он казался абсолютно верным до тех пор, пока картина мира основывалась на старых представлениях физики. Но прогресс физики и химии поставил вопрос о необходимости модификации подобных взглядов. Так, в наши дни наиболее софистические доказательства обычно представляются в терминах множественной причинности. Общепризнанно, что внутренние связи нашего мира являются слишком сложными и запутанными, чтобы описывать их так же, как описывается движение шаров по

бильярдному столу. Однако часто бывает так, что в качестве ответа на новые требования предлагается просто усложнить исходную идею, не подвергая ее фундаментальной реорганизации. В итоге вместо одной причины мы получаем несколько, но при этом подразумевается то же, что и прежде: что они действуют изолированно и независимо друг от друга. Теперь в бильярдный шар ударяется не один, а десять шаров одновременно, и мы должны просто выполнить более сложные вычисления, чтобы понять происходящее. Суть методики сводится к тому же элементарному

суммированию независимых предметов для получения "and-sum" (итогового), как называл это Вертхаймер. По-прежнему не ощущается потребности в фундаментальном рассмотрении случившегося в комплексе. Каким бы сложным ни было явление, все равно в его описании все остается по-старому. Но для того, чтобы более соответствовать растущим потребностям, такое понятие как "причина" все сильнее и сильнее растягивается и это длится до тех пор, пока однажды не оказывается, что претерпевшая столь существенные изменения концепция

уже не имеет ничего общего со старой с за исключением исторических связей. Хотя, по правде сказать, даже столь разные на вид концепции по сути своей все равно остаются идентичными, так как продолжают отражать прежний взгляд на мир.

Несостоятельность теории причинности со всей очевидностью проявилась при рассмотрении личностных данных. Легко можно доказать, что в каждом личностном синдроме присутствуют не только причинные связи. А это говорит о том, что, если мы будем

использовать причинную терминологию, то нам придется признать, что каждая часть синдрома является одновременно и причиной, и следствием влияния любой другой его части или любой группы его частей; далее, нам придется признать, что каждая часть является причиной или следствием того целого, частью которого он является. Такой абсурдный вывод будет единственно возможным, если мы будем пользоваться исключительно причинной концепцией. Даже если в своих попытках соответствовать требованиям ситуации мы внедрим более современную концепцию

циркулярной или реверсивной причинности, то все равно мы не сможем досконально описать ни взаимоотношения внутри синдрома, ни взаимосвязи части с целым.

Но это является не единственным недостатком причинной терминологии, с которой нам приходится иметь дело. Возникают также сложные проблемы с описанием взаимодействий или взаимовлияний между синдромом в целом и всеми теми силами, что действуют на него "снаружи". Синдром самоуважения, к примеру, имеет тенденцию изменяться в

целом. Если мы попытаемся
вылечить Джонни от заикания и
сосредоточим свои усилия только на
этом дефекте речи, то имеется
большая вероятность того, что мы
либо не изменим ничего, либо
изменим не только его заикание как
таковое, но и его общую самооценку
или даже его как личность в целом.
Внешние воздействия обычно
стремятся изменить личность в
целом, а не только отдельные ее
стороны.

Есть и другие особенности подобных
ситуаций, которые не поддаются
описанию с помощью обычной

причинной терминологии. В частности, существует одно явление, описать которое очень трудно. Наиболее точно я могу отразить его, сказав, что организм (или синдром) "проглатывает причину, переваривает ее и выделяет результат". Когда человек подвергается воздействию действенного стимула с например, травмы, с возникают определенные последствия подобного опыта. Но эти последствия практически никогда не несут на себе точный отпечаток причинного опыта. На самом деле опыт, если он был по-настоящему действенным, меняет личность в целом. Теперь эта

личность уже отлична от той, которая существовала ранее, и проявляет себя по-иному.

Предположим, например, что в результате какого-то внешнего воздействия у человека несколько усилились лицевые судороги. Было ли это десятипроцентное усиление нервного тика вызвано травматической ситуацией? Если мы скажем "да", то если хотим быть последовательными, должны также сказать, что и каждый единичный эффективный стимул, который когда-либо воздействовал на организм, также является причиной этого десятипроцентного усиления

лицевого тика. Каждый опыт, полученный организмом, подобно переваренной и усвоенной пище, также становится его неотъемлемой составляющей. Не в сэндвиче ли, который я съел час тому назад, кроется причина того, что я пишу сейчас именно эти слова? А, может быть, все дело в выпитом кофе или вчерашнем обеде, или в прошлогодних уроках правописания, или в прочитанной на прошлой неделе книге?

Кажется очевидным, что любое значительное действие с к примеру, составление важного документа, в

котором кто-то глубоко заинтересован, с не вызывается чем-то одним, а является выражением или творческим проявлением личности в целом, что, в свою очередь, является результатом почти всего того, что происходило с ней раньше. Также для психолога кажется естественным думать о стимулах или причинах, осмысливая их в свете последующей адаптации личности, как о вещах, столкновение с которыми не проходит для организма бесследно. Полученным результатом здесь будут не причина и воздействие, остающиеся раздельными, а просто новая

личность (однако, как правило, изменившаяся совсем незначительно).

Существует еще один способ продемонстрировать, что общепринятые причинно-следственные представления не соответствуют требованиям психологии. Он состоит в том, чтобы показать, что организм является отнюдь не пассивным агентом, на который воздействуют причины или стимулы, а сам выступает как активный агент, вступая в сложные взаимоотношения с причиной и также оказывая на нее влияние. Для

людей, читающих литературу по психоанализу, это вполне очевидно, поэтому нам следует только напомнить читателям о том, что мы можем не замечать стимулов, можем изменять их, можем восстанавливать или преобразовывать их, если они искажены. Мы можем стремиться к ним или избегать их. Мы можем, рассмотрев варианты, сделать свой выбор. Наконец, если понадобится, мы можем создавать их.

Концепция причинности опирается на предположение атомистичности мира, все части которого остаются изолированными даже тогда, когда

взаимодействуют между собой. Однако личность не является изолированной от своих проявлений, поступков и даже воздействующих на нее стимулов (причин), и поэтому, по крайней мере, при рассмотрении психологических характеристик, эту концепцию необходимо заменить другой.⁴ Такая холистическо-динамическая концепция подразумевает фундаментальную реорганизацию мировоззрения, поэтому она не может быть просто продекларирована, а должна излагаться поэтапно, шаг за шагом.

Определение понятия синдрома

Итак, какие же шаги следует предпринять для дальнейшего изучения целостного организма с учетом того, что возможен более обоснованный способ анализа? Ясно, что ответ на этот вопрос должен зависеть от характера организации данных, которые будут анализироваться. Поэтому, в первую очередь, нужно задаться следующим вопросом: "Как устроена личность?" В качестве предпосылки к полному ответу на этот вопрос необходимо обратиться к анализу синдромной концепции.

Пытаясь описать внутренние связи характеристик самоуважения, я позаимствовал из медицины термин "синдром". В медицине он используется для обозначения совокупности симптомов, которые обычно проявляются одновременно и поэтому их можно объединить под одним названием. Использование этого термина имеет как свои достоинства, так и недостатки. Как правило, он употребляется скорее для обозначения болезни или расстройства, чем здорового нормального состояния. Мы не будем применять его в таком специальном смысле, а скорее станем

рассматривать в качестве общего понятия, которое относится только к типу организации, безотносительно к "ценности" этой организации.

Далее, в медицине этим термином часто называется просто перечень симптомов, а не организованная, взаимосвязанная, структурированная группа. Но мы, разумеется, будем использовать понятие синдрома именно в этом смысле. Наконец, в медицине этот термин применяется в контексте причины.

Предполагается, что любой синдром симптомов имеет только одну причину. Как только исследователи

обнаруживают что-либо на нее похожее с например, туберкулезную палочку, с они довольствуются найденным и считают свою работу законченной. Поступая таким образом, они пренебрегают многими проблемами, которые нам следует рассматривать в качестве основных. К ним, к примеру, относятся: 1) отсутствие тенденции к росту заболеваний туберкулезом, несмотря на повсеместное распространение туберкулезных бацилл; 2) часто встречающееся отсутствие проявлений многих симптомов синдрома; 3) чередование симптомов; 4) необъяснимая и

непредсказуемая мягкость или, напротив, острота протекания болезни у разных людей и т. д. Другими словами, нам следует потребовать изучения всех факторов, касающихся развития туберкулеза, а не только тех, которые сразу же бросаются в глаза.

Наше предварительное определение личностного синдрома устанавливает, что он является упорядоченной, структурированной совокупностью составляющих (типа поведения, мыслей, побуждений к действию, ощущений и т.д.) которые, однако, при более тщательном

исследованиях обнаруживают имеющееся у них единство, которое может быть определено по-разному: как похожий динамический смысл, проявление, "аромат", функция или цель.

Так как эти составляющие имеют одинаковый источник, или функцию, или одинаковую направленность, значит, они равнозначны и фактически могут рассматриваться как психологические синонимы (все они "говорят об одних и тех же вещах"). Например, вспыльчивость у одного ребенка и энурез у другого могут проявляться в одной и той же

ситуации s в случае резкого неприятия чего-либо s и могут служить попыткой достичь одной и той же цели: внимания и ласки матери. Таким образом, являясь совершенно различными с точки зрения поведения, они могут быть идентичными функционально.⁵

В синдроме мы имеем совокупность чувств и типов поведения, которые с точки зрения своего проявления кажутся различными или, по крайней мере, имеют разные наименования. Однако при этом они частично совпадают, переплетаются, зависят друг от друга и могут быть

названы динамическими синонимами. Таким образом, мы можем исследовать их либо во всем разнообразии как отдельные составляющие, либо изучать их в единстве и целостности. Здесь мы сталкиваемся с трудной задачей выбора терминологии. Каким образом дать словесное определение этому единству противоположностей? Здесь у нас имеется две возможности.

Мы можем ввести понятие "психологического аромата", используя в качестве аналога блюдо, приготовленное из различных

ингредиентов с например, суп или тушеное мясо с овощами с имеющее свой собственный характерный признак.⁶ Суп готовится из многих ингредиентов, но, тем не менее, он имеет свой собственный аромат, который присутствует в каждой его ложке. Поэтому о его аромате можно говорить вне зависимости от вкуса и запаха исходных продуктов. В качестве другого примера мы можем рассмотреть лицо мужчины и охотно признать, что обладатель деформированного носа, слишком маленьких глаз и слишком больших ушей все же может быть красивым. (Современный остряк сказал бы: "У

него уродливое лицо, но на нем оно выглядит неплохо".) В этом случае мы снова можем рассмотреть либо отдельные элементы, взятые порознь, либо единое целое, которое, хотя и составлено из тех же частей, имеет, однако, свой собственный "аромат", отличный от всего того, что привнесено отдельными составляющими. Определение синдрома, которое мы можем здесь дать, заключается в том, что он состоит из различных составляющих, которые имеют общий "психологический аромат".

Второй подход к проблеме определения синдрома может быть реализован в терминах психологического значения, концепции, во многом заимствованной из современной психопатологической динамики. Когда говорится, что симптомы болезни имеют одинаковую направленность (ночное потение, потеря веса, характерные звуки, сопровождающие дыхание и прочие симптомы, сопутствующие заболеванию туберкулезом), то подразумевается, что все они являются различными проявлениями одной предполагаемой причины, о

которой говорилось выше. Нередко в психологических дискуссиях симптомы чувства изоляции и ощущения неприязни по отношению к окружающим означают отсутствие защищенности, поэтому они рассматриваются включенными в одно более широкое понятие. Таким образом, два симптома будут означать одно и то же, если они оба являются частями одного и того же целого. Синдром может быть определен как нечто, не выходящее за пределы логического круга, как организованный набор противоположностей, каждое из которых имеет одну и ту же

психологическую направленность. Эти концепции равнозначности, одного того же "аромата" и направленности являются полезными, хотя их применение (например, при описании стандартов культуры) может вызвать определенные теоретические и практические трудности, побуждающие к дальнейшим поискам удовлетворительной формулировки. Некоторые из этих проблем можно решить, введя в рассмотрение функциональные концепции мотивации, цели, замысла или направленности. (Однако существуют и такие

проблемы, которые для своего решения требуют концепции не только присутствия, но и отсутствия мотивации при принятии решения.)

С точки зрения функциональной психологии унифицированный организм всегда сталкивается с определенного рода проблемами и пытается решить их различными способами, допускаемыми его природой, а также культурой и внешней средой. Ключевой принцип или центр всей личностной организации видится функциональным психологам в терминах реакции организма в мире

проблем. Согласно другой формулировке, организация личности должна пониматься в терминах проблем, с которыми она сталкивается, и действий, направленных на их решение. Тогда наиболее организованные типы поведения должны, вероятно, приводить к чему-то конкретному.⁷ При рассмотрении личностных синдромов следует считать два разных типа поведения принадлежащими одному и тому же синдрому, если они, по отношению к определенной проблеме, имеют одну и ту же направленность с или, другими словами, если в одной и той

же ситуации для достижения одной и той же цели они проявляют себя одинаково. Тогда, к примеру, о синдроме самоуважения мы можем сказать, что он является реакцией организма на проблемы приобретения, потери, сохранения или защиты собственного самоуважения, и, подобным же образом, синдром защищенности является реакцией на проблемы завоевания, утраты или сохранения любви других людей.

То, что мы так и не получили окончательного, нужного нам ответа, подтверждается тем, что, когда мы

начинаем анализировать простое поведение в динамике, то в итоге устанавливаем, что оно имеет не одну, а несколько перекрывающихся друг друга направленностей. Помимо этого, и ответ на важные жизненные проблемы организм обычно получает не один, а несколько.

Следует добавить, что независимо от полученных данных о характере проявлений, цель не может быть представлена как основная характеристика всех синдромов.

Мы не можем говорить о цели организации вне организма. Гештальт-психологи на многочисленных примерах продемонстрировали вездесущность организации в воспринятой, изученной и осмысленной информации. Разумеется, обо всей этой информации нельзя сказать, что она имеет одну и ту же направленность в том смысле, в котором мы использовали это словосочетание.

Существуют некоторые очевидные сходства между нашим определением

синдрома и различными определениями гештальта, предложенными Вертхаймером, К"лером, Коффкой и другими психологами. Оба критерия Эренфельса также параллельны нашему определению.

В первом эренфельсовском критерии организованного психического явления говорится о разделенных стимулах s в том числе о том, что отдельные ноты мелодии, представленные поодиночке слушателям, будут лишены чего-то такого, что присутствует при восприятии стимулов

организованных с то есть всей мелодии. Другими словами, целое представляет собой нечто большее, чем просто сумма его частей. Также и синдром представляет собой нечто большее, чем просто сумма его отдельных составных частей.⁸ Но при этом есть одно важное различие. В нашем определении синдрома главное качество, которое характеризует целое (направленность, "аромат" или цель), может наблюдаться в любой из его частей, если эти части воспринимаются не редуктивно, а холистически. Разумеется, это утверждение носит чисто

теоретический характер, и при его использовании можно столкнуться с определенными трудностями. В большинстве случаев мы можем распознать "аромат" или цель поведения только после осмысления, что же представляет из себя то целое, частью которого они являются. Однако, исключений из этого правила имеется достаточно, чтобы убедить нас в том, что цель или "аромат" присущи отдельным частям так же, как и целому. Нередко можно сделать вывод о целом по его отдельной части. Например, услышав характерное хихиканье, сразу можно понять, что этот человек чувствует

себя крайне неуверенно, а о самооценке женщины мы можем узнать просто по ее манере одеваться. Разумеется, вывод, сделанный на основе изучения целого, будет всегда более достоверным, чем полученный при рассмотрении отдельной его части.

Второй критерий Эренфельса касается вопроса транспозиции отдельных элементов внутри целого. Так, мелодия остается распознаваемой даже при исполнении ее в другой тональности, когда все исходные ноты заменяются другими. Это напоминает

взаимозаменяемость элементов синдрома. Элементы, имеющие одинаковую направленность, являются взаимозаменяемыми или динамически тождественными друг другу с так, взаимозаменяемыми можно назвать новые ноты, позволяющие воспроизвести ту же мелодию.9

Короче говоря, можно сказать, что гештальт-психологи соглашались с исходным определением Вертхаймера о том, что целое становится более осмысленным после наглядной демонстрации взаимосвязей его составных частей.

Утверждение об отличиях целого от суммы его частей, хотя и является верным и легко доказуемым, тем не менее, оказывается не столь полезным в качестве рабочей концепции при исследованиях, так как оно нередко бывает не слишком понятным для психологов иных направлений. К тому же, после его доказательства задача определения и описания целого все равно остается нерешенной.

По-видимому, проблема точного определения гештальта не может считаться полностью решенной, если не будет соблюдаться необходимое

условие, чтобы это определение было эвристическим, реальным, конкретным, а также не теряло своей силы при использовании психологами других направлений (сторонниками атомистического, механистического мировоззрения). При выполнении этого условия возникает множество трудностей, но я хотел бы обсудить только одну из них — а именно, проблему отбора исходных данных. Гештальт-психологи работали, в основном, с организацией мира, имеющим дело с явлениями и "полем материалов", находящимися главным образом вне организма. (Следует заметить, что

сами гельштальт-психологи обычно отрицают правомерность такого обвинения.) Однако, как убедительно показал Гольдштейн, не существует ничего более организованного и взаимозависимого, чем сам организм. Организм был бы наилучшим объектом для поиска законов организации и структурирования. Следующее преимущество, вытекающее из такого выбора данных, заключается в том, что основные явления, связанные с мотивацией, целью, намерениями, проявлениями и направленностью, проявляются в организме наиболее отчетливо. Определение синдрома в

терминах одной и той же направленности сразу дает возможность объединить такие далекие друг от друга теории, как функционализм, гештальт-психология, пюрповизм (не путать с телеологией), направление психодинамики, поддерживаемое приверженцами психоанализа, взгляды Адлера и т.д., а также организменный холизм Гольдштейна. Правильное определение понятия синдрома может стать теоретической основой для унифицированного мировоззрения, которое мы назвали холистическо-динамическим и которое противопоставляем

атомистическому. Эту функцию могла выполнить и концепция гештальта, если ее расширить в указанном нами направлении и сконцентрировать на человеческом организме и его внутренних мотивациях.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ СИНДРОМОВ (ДИНАМИКА СИНДРОМА)

Взаимозаменяемость

Отдельные составляющие синдрома являются взаимозаменяемыми или

эквивалентными в функциональном смысле, о чем мы говорили в предыдущих параграфах. Это проявляется в том, что два ведущих себя по-разному, но имеющих одну и ту же направленность симптома могут заменять друг друга, выполнять одну и ту же работу, быть равновероятными.

В этом смысле взаимозаменяемость симптомов поведения истеричного человека достаточно очевидна. В известном классическом примере парализованная нога могла быть "вылечена" с помощью гипноза или другой предложенной методики, но

затем у больного неизбежно появлялся следующий синдром с к примеру, парализованной руки. В работах Фрейда также встречается множество примеров эквивалентных симптомов. Например, боязнь лошадей может означать или замещать подавленный страх перед отцом. В человеке, чувствующем себя защищенным, все выражения поведения взаимозаменяемы в том смысле, что все они отражают одно и то же с его уверенностью в своем положении. В упоминавшемся ранее примере радикализм обеспеченных людей, желающих помочь человечеству, может привести либо к

политическому экстремизму, либо к филантропии, либо к любви к ближнему, либо к привычке подавать милостыню нищим. В общем случае, как только становится известно о том, что уверенный в безопасности своего положения человек к тому же и богат, сразу же с большой степенью вероятности можно утверждать, что он проявит определенную доброту или заинтересованность социальными проблемами, но в чем это выразится конкретно, предсказать невозможно. Такие эквивалентные симптомы или проявления могут быть названы взаимозаменяемыми.

Циркулярная детерминация

Наилучшее описание этого явления дается в психопатологических исследованиях. Понятие порочного круга, данное Хорни(197), является частным случаем такого определения. В ее работе делается попытка описать непрерывный поток динамических взаимодействий внутри синдрома, в котором каждая его часть определенным способом воздействует на все остальные и, в свою очередь, сама также испытывает на себе их влияние с

причем эти процессы происходят одновременно.

Полная невротическая зависимость подразумевает ожидание крушения планов. Это состояние неминуемо вызывает раздражение с в дополнение к уже имеющимся беспомощности и полной несамостоятельности, вызванным признанием своей слабости. Этот гнев, как правило, направляется против того, от кого данный человек зависит и с чьей помощью он надеется избежать неприятностей; такой гнев немедленно ведет к появлению чувства вины, тревоги и

страха перед возмездием и т. д. Подобное состояние в первую очередь имеет отношение к тем факторам, которые и создают потребность в полной зависимости. Обследования пациентов, подверженных невротической зависимости, показали, что многие из вызвавших ее факторов непрерывно развиваются и взаимно усиливают друг друга. В то время как генетический анализ может показать приоритет одной особенности характера относительно другой, динамический анализ никогда не приведет к подобному результату, так как подразумевает, что все факторы в

равной мере являются и причинами, и следствиями.

Нередки случаи, когда человек пытается поддержать в себе ощущение того, что он находится в безопасности, за счет властной и высокомерной манеры поведения. Он не избрал бы такую манеру поведения, если бы не чувствовал своей отверженности и неприязненного отношения других людей (собственной незащищенности). Однако такое поведение заставляет людей не любить его еще больше, что, в свою

очередь, укрепляет в нем
надменность и высокомерие и т.д.

Такой способ циркулярного
детерминирования особенно явно
проявляется в расовых
предубеждениях. Люди,
испытывающие ненависть к другим,
часто указывают на существование
определенных обстоятельств,
которые извиняют их чувства, но эти
обстоятельства нередко являются
результатом их же ненависти и
неприятия людей иного цвета
кожи. 10

Если бы для описания понятия циркулярной детерминации мы использовали более знакомую нам причинно-следственную терминологию, тогда следовало бы сказать, что факторы А и В являются и взаимопричинами, и взаимоследствиями с или, другими словами, они взаимозависимые, взаимоподдерживающие или взаимоукрепляющие.

Тенденция хорошо организованного синдрома к самосохранению и сопротивлению изменениям

Каким бы ни был уровень защищенности, повысить или понизить его очень трудно. Этот феномен чем-то напоминает описанную Фрейдом сопротивляемость, но имеет более широкое и общее применение. Так, тенденция придерживаться привычного образа жизни обнаруживается как у здорового, так и у больного человека. Тот, кто склонен верить, что все люди по природе хорошие, будет оказывать сопротивление любым попыткам изменить его убеждение, точно так же, как и тот, кто думает, что все люди по природе плохие.

Фактически это сопротивление изменениям может быть определено в терминах трудностей, с которыми встречается психолог-экспериментатор, пытаясь повысить или понизить у испытуемого уровень его защищенности.

Личностные синдромы иногда могут сохранять свое относительное постоянство даже при самых неожиданных изменениях внешних условий. Известно немало примеров сохранения ощущения защищенности у эмигрантов, которые подвергались длительным и тяжелым испытаниям. Исследования морального состояния

людей в районах, подвергавшихся бомбежке, также предоставляют нам доказательства удивительной стойкости духа, которую большинство здоровых людей демонстрируют по отношению к ужасам окружающей обстановки. Статистика показывает, что депрессии и войны не приводят к значительному расширению сферы распространения психозов. Изменения синдрома защищенности обычно находится в большой диспропорции с переменами во внешнем окружении, которые с как иногда кажется с практически не

вызывают никаких личностных изменений.

Немецкий эмигрант, известный как обладатель большого состояния, приехал в Соединенные Штаты уже без ничего. Однако, согласно поставленному диагнозу, он был признан вполне нормальным. Более тщательное обследование показало, что его основная жизненная философия совсем не изменилась. Он все еще считал, что человеческая природа по сути своей абсолютно здоровая и это дает шанс; и что отвратительные события, свидетелем которых он был, объясняются лишь

"внешними причинами. Беседы с людьми, которые знали его в Германии, показали, что он придерживался тех же самых убеждений и до своего финансового краха.

Существует немало примеров, когда пациенты оказывали сопротивление усилиям психоаналитиков. Иногда после длительных исследований у пациента можно было обнаружить поразительное понимание им ложности некоторых своих убеждений и пагубности их последствий. Но вопреки этому он продолжает держаться за свои

убеждения с непреклонной
твердостью.

Тенденция хорошо организованного
синдрома к самовосстановлению
после изменения

Если уровень синдрома подвергся
принудительному изменению, то
нередко можно наблюдать, как через
некоторое время он вновь
возвращается к исходному
состоянию. Например, переживание,
вызванное травмой, часто носит
преходящий характер. В таких
случаях наблюдается спонтанная

перенастройка к предшествующему status quo. Бывают ситуации, когда симптомы, вызванные травмой, исчезают с особенной легкостью (271). Иногда такая тенденция поведения синдрома может быть определена как один из процессов в обширной системе изменений, в которую включены и тенденции других синдромов.

Следующий случай является довольно типичным. Сексуально неграмотная женщина, пообщавшись со своим столь же неподготовленным в этом вопросе мужем, была неприятно поражена своим первым

брачным опытом. В результате у нее произошло снижение общей самооценки. Проведенное обследование отметило изменения в большинстве аспектов синдрома, в ее поведении, жизненной философии, мечтах, отношении к окружающим и т.д. В это время с ней, в неформальной обстановке, было проведено обсуждение возникших у нее проблем, и она получила столь необходимые ей поддержку и сочувствие. Во время беседы, продолжавшейся около пяти часов, ей дали несколько простых советов. Не исключено, что именно благодаря этому она постепенно смогла

вернуться к относительно нормальному состоянию, но все же так и не достигла прежнего уровня уверенности в себе. Она ощущает незначительные, но устойчивые последствия негативного опыта с возможно, сохраняющиеся из-за эгоизма ее мужа. Но что еще удивительнее, так это с прочная вопреки всему тенденция думать и верить так же, как она думала и верила до замужества. Похожая картина резкого изменения с последующим полным, хотя и медленным выздоровлением, наблюдалась после повторного брака

у женщины, чей первый муж стал душевнобольным.

Благодаря этой тенденции люди способны оправиться от нервного шока с правда, не сразу, а спустя какое-то время. После смерти жены или сына, банкротства или другой подобной психической травмы человек может некоторое время испытать сильнейшее душевное расстройство, но затем почти полностью восстановиться. Только хронически тяжелые внешние обстоятельства или сложные межличностные отношения могут

привести к необратимым
изменениям в психическом здоровье.

Тенденция синдрома к изменению Q
целом

Эта тенденция, уже обсуждавшаяся
ранее, возможно, является самой
простой из всех рассматриваемых.
Если синдром полностью меняется в
какой-то своей составной части, то
правильно выполненное
исследование всегда покажет
наличие изменений в том же
направлении и других его частей.
Довольно часто такие изменения

наблюдаются почти во всех составных частях синдрома. Причина этих перемен нередко не замечается потому, что их попросту не ожидали и не проводили необходимых наблюдений.

Следует обратить внимание на то, что эта тенденция к холистическому изменению, подобно всем другим, о которых мы уже говорили, является только тенденцией, склонностью, а не непреложным фактом. Известны случаи, в которых специфические стимулы имели особый, локализованный эффект, не носящий всеобщего характера. Однако, если

исключить сверхочевидные психические расстройства, то такие ситуации наблюдались довольно редко.

В проведенном в 1935 году эксперименте по повышению самоуважения с помощью внешних средств (результаты этого эксперимента не были опубликованы в печати), участница получила задание вести себя в напористой манере примерно в двадцати самых разных ситуациях. (Например, она должна была проявить настойчивость в бакалейной лавке, хозяин которой раньше всегда

одерживал над ней верх в спорах о качестве продаваемого им товара.) После окончания эксперимента, продолжавшегося три месяца, провели комплексное обследование личностных изменений участницы.¹² Нет никаких сомнений в том, что у нее произошел качественный скачок в собственной самооценке. Поменялся характер ее сновидений. Она стала покупать платья, подчеркивающие достоинства ее фигуры и скрывающие недостатки. Ее поведение в интимной жизни стало более непосредственным, что не осталось незамеченным мужем. Она

начала посещать бассейн вместе с друзьями, хотя раньше стеснялась появляться на людях в купальнике. В общем, она стала чувствовать себя уверенно в самых разных ситуациях. Эти перемены в манерах не были подсказаны ей со стороны, они произошли спонтанно, без осознания ею важности происходящего. Таким образом, изменение поведения могут привести к изменению личности.

Одна очень неуверенная в себе женщина, проходившая обследование через несколько лет после вступления в на редкость счастливый брак, продемонстрировала заметный

рост самоуважения. Когда я впервые беседовал с ней до замужества, она чувствовала себя одинокой и никем не любимой. Будущий муж в конце концов смог убедить ее в своей любви, что было, к слову сказать, совсем непросто, если учесть ее крайнюю неуверенность в себе, и они поженились. Теперь она чувствует, что не просто любима мужем, но стала для него желанной. Она начала с легкостью завязывать знакомства, хотя раньше была на это неспособна. Ее недоброжелательность к людям исчезла. В ней появились доброта и мягкость, качества, которые я с

трудом мог разглядеть в ней до замужества. Некоторые специфические симптомы заметно ослабли или полностью исчезли с например, ночные кошмары, страх перед необходимостью пойти в гости или оказаться среди незнакомых людей, постоянное ощущение тревоги, боязнь темноты, нежелательные навязчивые фантазии.

Тенденция к внутреннему постоянству

Даже очень неуверенные в себе люди в некоторых случаях могут упорствовать в своем поведении, своих убеждениях или чувствах, что является характерным признаком уверенности в себе. Так, хотя у неуверенных в себе людей чаще наблюдаются ночные кошмары и тревожные сны, все же в большинстве случаев общий фон их сновидений не является неприятным. Однако даже сравнительно слабые изменения окружающей обстановки могут вызвать у таких людей негативные изменения характера их снов. По-видимому, здесь сказывается особое давление на эти

неустойчивые элементы, всегда воздействующее таким образом, чтобы подтянуть их до соответствия с остальными элементами синдрома.

Люди с низкой самооценкой обычно бывают скромными и застенчивыми. Поэтому многие из них часто или вовсе не появляются на людях в купальных костюмах, или делают это, испытывая сильное смущение. Тем не менее одна девушка, несомненно имевшая невысокую самооценку, регулярно появлялась на пляже в довольно открытом купальнике. Впоследствии, из разговоров с ней выяснилось, что она

очень гордится формами своего тела, которые считает идеальными. Подобное мнение о своей фигуре, а также поведение на пляже, выглядели для нее, по меньшей мере, необычно. Однако, дальнейшее знакомство с девушкой продемонстрировало противоречивость ее позиции в этом вопросе, так как чей-либо слишком пристальный взгляд мог заставить ее быстро одеться, а то и вовсе уйти с пляжа. Поведение окружающих убеждало ее в том, что у нее привлекательные формы; она понимала, что должна вести себя соответствующим образом и

пыталась это делать, но ей мешали особенности ее характера.

Специфические страхи нередко проявляются и у очень уверенных людей, которые практически ничего не боятся. Эти страхи часто могут быть отнесены на счет особых условий. Как мне удалось установить, таким людям легко помочь избавиться от подобных страхов. Для этого бывает вполне достаточно таких несложных психотерапевтических приемов как смена обстановки, воздействие чьего-либо примера, словесная поддержка, вразумительное

объяснение причины их беспокойства. Однако, такие меры гораздо менее эффективны для борьбы со страхами неуверенных в себе людей. Можно сказать, что страх, не согласующийся с основными чертами личности, излечивается довольно просто, а страх, присущий личности в целом, гораздо более живучий.

Другими словами, уверенный в себе человек имеет тенденцию к тому, чтобы стать крайне в себе уверенным, а человек, обладающий высокой самооценкой, имеет тенденцию к дальнейшему ее росту.

Тенденция к экстремальному уровню синдрома

Наряду с консервативными силами, о которых мы уже говорили, существует, по крайней мере, одна противоположная сила, берущая начало из внутренней динамики синдрома, способствующая скорее его изменению, чем сохранению. Речь идет о тенденции превращения просто неуверенного в себе человека в человека, крайне в себе неуверенного, а уверенного в себе человека в человека, крайне в себе уверенного.¹³

Неуверенный в себе человек каждое внешнее воздействие, каждый раздражитель организма будет с большей вероятностью истолковывать скорее как нечто опасное, чем безопасное. Например, снисходительная улыбка будет рассматриваться как обидная насмешка, простая забывчивость с как пренебрежение, невнимание с как неприязнь, а умеренное проявление чувств с как безразличие. По мнению такого человека, в мире происходит больше опасных, чем безопасных событий. Можно сказать, что для него степень важности

события определяется степенью его опасности. Поэтому он медленно, но верно движется к состоянию крайней неуверенности. Эта тенденция усиливается и за счет того, что поведение такого человека обычно бывает ненадежным, что порождает у окружающих чувство неприязни к нему, а это, в свою очередь, делает его поведение еще более ненадежным и далее все по тому же порочному кругу. Таким образом, своей внутренней динамикой неуверенный в себе человек добивается как раз того, чего больше всего боится.

Вот самый обычный пример ревнивого поведения. Оно обусловлено неуверенностью в своем положении и практически всегда порождает дальнейшее неприятие и еще более глубокую неуверенность. Один человек так объяснял свою ревность: "Я безумно люблю свою жену и боюсь, что, если она разлюбит меня и бросит, это станет моей жизненной катастрофой. Поэтому меня очень беспокоят ее дружеские отношения с моим братом". В результате он начал предпринимать меры, чтобы прекратить эту дружбу. Конечно, все это выглядело настолько глупо, что

он стал терять любовь и жены, и брата. Это, разумеется, сделало его еще более ревнивым. Сложившийся порочный круг был разорван с помощью психолога, который сначала научил ревнивца, как сдерживать проявления ревности, даже если ее испытываешь, а затем приступил к более важной задаче освобождения от чувства общей неуверенности.

Тенденция синдрома к изменению под влиянием внешних воздействий

Занимаясь вопросами внутренней динамики синдромов, легко забыть, что все синдромы, конечно же, реагируют на внешние обстоятельства. Этот очевидный факт упоминается здесь только ради законченности изложения вопроса, а также в качестве напоминания о том, что личностные синдромы организма не являются изолированными системами.

Величины, используемые для описания синдрома

Наиболее важной и наиболее наглядной величиной является уровень синдрома. Каждый человек имеет высокий, средний или низкий уровень уверенности в безопасности своего положения и высокий, средний или низкий уровень самоуважения. Совсем не обязательно подразумевать, что эта переменная представляет собой континуум, можно просто считать, что она изменяется от большого к малому, от низкого к высокому. Качество синдрома главным образом обсуждается в связи с синдромом самоуважения или синдромом доминирования. Феномен

доминирования наблюдается у различных видов приматов, но у всех он проявляется по-разному. У людей с высокой степенью самоуважения мы можем различать по крайней мере два сопутствующих качества с одно из которых мы обозначим как подавление, другое с как силу. Человек, обладающий высоким самоуважением и чувствующий себя защищенным, демонстрирует уверенность в своих силах в благожелательной, дружелюбной, располагающей к взаимному сотрудничеству форме. Напротив, человек с высокой степенью самоуважения, но не чувствующий

себя в безопасности, склонен не столько помогать более слабым людям, сколько подавлять и унижать их. В этом примере оба человека имеют высокую степень самоуважения, но проявляется это у них по-разному в зависимости от других душевных качеств. У крайне неуверенных в себе людей их неуверенность может проявляться в разном виде. Например, она может принимать форму исключительно замкнутого и уединенного образа жизни (при низкой степени самоуважения) или выражаться в агрессивности, враждебности и злобе (при высокой степени

самоуважения).

Культурная детерминация выражения синдрома

Не вызывает сомнения, что взаимосвязь культуры и личности слишком глубока и сложна, чтобы быть изложенной в нескольких словах. Тем не менее, стоит напомнить, что то, какие главные цели ставит перед собой человек и как он их достигает, во многом зависит от его культурного уровня. Степень его самоуважения во многом, хотя и не во всем, также

определяется этим фактором. То же справедливо и для такого чувства, как любовь. Мы завоевываем любовь другого человека и проявляем наше чувство к нему разными способами, отражающими наш уровень культуры. То, что роли, которые люди играют в обществе, отчасти несут отпечаток культуры, нередко приводит к разнице в проявлениях личностных синдромов. Например, в нашем обществе мужчинам с высокой степенью самоуважения позволено выражать этот синдром гораздо более открыто и многообразно, чем женщинам. Что же касается детей, то у них совсем мало возможностей

проявить свое самоуважение. Следует также обратить внимание на то, что часто именно от уровня культуры зависит, как будет выражаться тот или иной синдром с будь то уверенность, самоуважение, общительность, активность и т.д. Этот факт особенно наглядно проявляется при историческом анализе культуры и сравнении культур разных народов. Например, средний представитель племени добу, как и предполагается, оказывается более враждебным, чем средний представитель племени арапеш. Что же касается средней современной женщины, то она

наверняка продемонстрирует более высокую степень самоуважения, чем средняя женщина, жившая сто лет тому назад.

Организация личностного синдрома

До сих пор мы рассуждали о синдроме, предполагая, что его составные части также однородны как, например, капли влаги, образующие туман. На самом же деле это не так. В синдроме мы обнаруживаем иерархию по степени важности и кластеры с группы, связанные определенным признаком.

Этот факт уже демонстрировался на примере синдрома самоуважения с самым простым способом с помощью метода корреляции. Если разложить этот синдром на отдельные составляющие, то каждая из них должна быть взаимосвязана с другими составляющими так же тесно, как и с синдромом в целом. Однако, на самом деле самоуважение (измеренное в целом) коррелирует с разными своими частями по-разному. Например, как следует из данных исследования, выполненного Social Personality Inventory (313), коэффициент корреляции синдрома самоуважения с раздражительностью

составляет $r = -0,39$, со стремлением к разнообразию в сексуальных отношениях $r = 0,85$, с сознательным чувством подчиненности $r = -0,40$, со способностью приходить в замешательство в различных ситуациях $r = -0,60$, с осознанными страхами $r = -0,29$ (305, 311).

Данные клинических обследований также подтверждают тенденцию объединения в кластеры частей, которые по своей сущности кажутся близкими друг другу. Например, группировка таких черт характера, как соблюдение условностей, нравственное поведение, скромность

и уважительное отношение к законам представляется вполне естественной, так же как и объединение противоположных черт с самоуверенности, самообладания, решительности и беззастенчивости.

Эта тенденция объединения в кластеры дает нам возможность провести классификацию симптомов синдрома, но когда мы действительно делаем попытку это осуществить, мы наталкиваемся на определенные трудности. В первую очередь это касается общих проблем классификации с то есть выбора тех принципов, на основе которых будет

строиться классификация.

Разумеется, если мы имеем все данные и представляем общую картину их внутренних связей, то найти решение будет несложно. Но когда s как в нашем случае s мы приступаем к классификации, не будучи в достаточной степени осведомленными, наверняка мы вскоре обнаружим, что временами вынуждены действовать произвольно, не обращая внимания на то, насколько наши попытки соответствуют внутренней природе материала, с которым мы работаем. Такое внутреннее развешивание по гроздям дает s как в нашем случае s

исходный ключевой ориентир, указатель для определения общего направления. Однако с такой спонтанной группировкой можно зайти так далеко, что в конце концов уткнешься в тупик, где вообще теряется восприятие всех внутренних связей, и тогда приходится вновь начинать действовать на основе лишь собственных предположений.

Во-вторых, очевидные трудности появляются тогда, когда мы работаем с информацией о синдроме. Вскоре, как правило, мы обнаруживаем, что, занимаясь классификацией, любой личностный синдром можно отнести

к десятку, а то и к сотне, или даже тысяче групп s как нам угодно, в зависимости от того, что мы имеем в виду. Мы подозреваем, что обычная попытка классификации является просто новым проявлением атомистического, коннекционистского мировоззрения. Разумеется, применение методов атомизма к взаимозависимым данным не может продвинуть нас далеко вперед. В самом деле, чем же является классификация, как не разбиением целого на отдельные, изолированные части? Как же следует его выполнять, если наши данные больше не различимы и не

отделимы друг от друга? В таком случае нам, вероятно, следует отказаться от атомистического подхода и обратиться к холистическим принципам классификации с так же как в свое время мы отказались от редуктивного анализа в пользу холистического. Следующие аналогии предлагаются в качестве указателя направления, на котором мы могли бы разыскать нужные нам холистические методы классификации.

Уровни увеличения

Это заглавие возникло благодаря проведению физической аналогии с работой микроскопа. Разглядывая невооруженным глазом на просвет тончайший срез живой ткани, можно многое узнать о его характерных особенностях, общей структуре и внутренних связях. Получив представление об общей картине, можно затем исследовать часть этого образца при незначительном, например, десятикратном, увеличении. Но теперь мы будем изучать эту часть исходного материала не изолированно, а с учетом ее связей с целым, представление о котором у нас уже

имеется. Далее можно продолжить работу с еще большим увеличением, например, в пятьдесят раз.

Последующий более тонкий анализ частей целого будет ограничен лишь возможностями микроскопа.¹⁴

Можно также представить себе эти данные, классифицированными не в виде последовательностей отдельных, независимых элементов, которые могут перемешиваться в любом порядке, но в терминах "содержащихся внутри друг друга" с наподобие набора коробок, помещающихся одна в другую. Если мы условно представим синдром в

виде самой большой коробки, то его четырнадцать субсиндромов можно представить в виде содержащихся в ней четырнадцати коробок меньшего размера (294). Внутри каждой из них помещаются коробки меньшего размера s в одной четыре, в другой десять, в третьей шесть и т.д.

Используя эти примеры как аналоги для исследования синдромов, в качестве образца можно взять синдром защищенности и изучить его целиком s то есть на первом уровне увеличения. Конкретно это будет означать исследование психологического "аромата", или

цели, или направленности всего синдрома в его общей целостности. Затем мы можем взять один из его четырнадцати субсиндромов и рассмотреть их на втором уровне увеличения. Этот субсиндром следует потом проанализировать как в целом, так и во взаимосвязи с тринадцатью другими субсиндромами, но всегда рассматривать его как холистический элемент общего синдрома уверенности. В качестве примера мы можем взять субсиндром подчинения силе, проявляющийся у людей, не чувствующих себя защищенными. Такие личности обычно испытывают

нужду в силе, но проявляться это может у всех по-разному с либо в виде чрезмерных амбиций, повышенной агрессивности, инстинкта собственничества, страсти к деньгам, обострения духа соперничества, склонности к предубеждениям и ненависти, либо в виде противоположного типа поведения с угодничества, покорности, мазохистских наклонностей и т.д. Очевидно, что и эти характерные особенности сами по себе также являются достаточно общими и могут анализироваться и классифицироваться дальше. Их исследование возможно на третьем

уровне увеличения. Давайте выберем потребность в предубеждениях или склонность к ним, и в качестве примера рассмотрим расовые предубеждения. Если мы собираемся провести грамотное исследование, то не должны анализировать расовые предубеждения изолированно. Следует сформулировать стоящую перед нами задачу более полно, отметив, что мы изучаем тенденцию к предубеждению, которая является субсиндромом подчинения силе, который, в свою очередь, является субсиндромом общего синдрома незащищенности. Я не буду объяснять, что дальнейшие, все более

и более тонкие исследования приведут нас на четвертый, пятый и последующие уровни увеличения. В качестве одного из аспектов этого сложного построения мы могли бы взять тенденцию оценивать разницу цвета кожи, формы носа, языка, и рассматривать ее также как средство поддержания уверенности в себе. Эта тенденция оценки различий имеет структуру синдрома и может быть изучена как синдром. Чтобы быть более точным, ее следует классифицировать как суб-суб-суб-субсиндром, который и будет пятой коробкой в наборе.

Подводя итог, необходимо отметить, что такой метод классификации, основанный на концепции скорее "содержащихся внутри друг друга", чем "отделенных от" может дать нам ключ к решению проблемы. Он позволяет учитывать особенности и частностей, и целого, не впадая при этом в рассмотрение ни бессмысленных подробностей, ни бесполезных обобщений. Этот метод является одновременно и синтетическим, и аналитическим, он позволяет эффективно изучать как уникальные подробности, так и общие характеристики. Он отвергает принцип дихотомии,

аристотелевское деление на группу А и группу не-А, но в то же время предоставляет нам удовлетворительную теоретическую базу для проведения классификации и анализа.

Концепция концентрации синдрома

Эвристический критерий, по которому можно отличить синдром от субсиндрома, теоретически определяется с помощью концепции концентрации. В чем заключается различие между естественными группами синдрома самоуважения?

Мы уже установили, что соблюдение условностей, нравственное поведение, скромность и уважение законов легко объединяются в кластеры внутри группы, которая может быть дифференцирована от другой группы, образованной из таких черт характера, как самоуверенность, самообладание, беззастенчивость и наглость. Разумеется, эти кластеры или субсиндромы взаимосвязаны между собой и самоуважением в целом. Помимо этого, внутри каждого кластера его элементы также скоррелированы между собой. Возможно, что наше восприятие

такого группирования с то есть субъективное ощущение, насколько естественно такое объединение различных элементов, с могло бы быть отражено в полученной корреляции, если бы мы каким-то образом смогли измерить эти элементы. Возможно, самоуважение и самообладание более тесно связаны между собой, чем самообладание и пренебрежение условностями. По-видимому, в терминах статистики, объединение в кластеры может означать высокую среднюю корреляцию между элементами этой группы. Это среднее значение внутренней

корреляции, вероятно, будет выше, чем среднее значение между элементами двух разных кластеров. Предположим, что внутри кластера среднее значение корреляции $\gamma = 0,7$, а среднее значение корреляции между элементами разных кластеров $\gamma = 0,5$. Тогда новый синдром, образованный за счет слияния двух кластеров или субсиндромов, будет иметь среднюю корреляцию больше, чем $\gamma = 0,5$ и меньше, чем $\gamma = 0,7$, вероятно что-то около $\gamma = 0,6$. По мере перехода от суб-субсиндрома к субсиндрому и далее к синдрому среднее значение корреляции будет снижаться. Это явление мы можем

назвать изменением концентрации синдрома. В дальнейшем, если только пользоваться этим понятием в разумных пределах, оно сможет стать надежным Инструментом для проверки наших клинических исследований. 13

Из основного допущения динамической психологии следует, что скоррелированы меж собой могут быть не типы поведения, а значения этих поведений с то есть, другими словами, рассматривается не само скромное поведение, а качества, сопутствующие скромности, в их связи с остальным

организмом. Кроме этого, необходимо осознавать, что даже динамические переменные не обязательно изменяются внутри единого континуума, в определенных точках они могут принимать совершенно иные значения.

Иллюстрацией этого могут служить последствия сильной потребности в родительской любви. Например, если ранжировать маленьких детей по степени привязанности к ним отца и матери, то двигаясь по этой условной шкале в сторону уменьшения родительских чувств, мы обнаружим, что при этом у детей потребность в любви непрерывно растет. Однако,

когда мы дойдем до крайней точки шкалы, соответствующей отказу родителей от ребенка с первых дней после его рождения, то обнаружим не резкий всплеск потребности в любви, а, напротив, абсолютную холодность и полное отсутствие этого чувства.

Наконец, мы должны отдавать предпочтение использованию холисти-ческих, а не атомистических данных с то есть результатам не редуктив-ного, а холистического анализа. При этом одиночные переменные или отдельные составляющие могут быть

скоррелированы без нарушения единства организма. Если мы будем с осторожностью подходить к данным, связь между которыми собираемся установить, и аккуратно использовать все полученные статистические данные вместе с клиническими и экспериментальными знаниями, то у нас появятся все основания считать применение корреляционного метода в холистической методологии в высшей степени полезным.

Степень взаимосвязанности в организме

В книге, посвященной физическим гештальтам, К"лер (239) возражал против чрезмерного обобщения принципа внутренних связей, его распространения вплоть до потери способности выбирать между общим монизмом и полным атомизмом. Соответственно, он акцентировал внимание не только на внутренних связях гештальта, но и на факте обособленности гештальтов. По его мнению, большинство гештальтов, с которыми он работал, представляли собой (относительно) закрытые системы. Он проводил анализ только до момента исследования связей внутри гештальта. Гораздо реже он

обсуждал вопросы взаимосвязей между гештальтами с как физическими, так и психологическими.

Достаточно очевидно, что когда мы имеем дело с организменной информацией, то сталкиваемся с совсем иной ситуацией. Дело в том, что в организме почти нет закрытых систем. В нем все взаимосвязано с хотя иногда в довольно слабой и даже неуловимой форме. Кроме этого, организм как единое целое существенным образом связан с культурой, непосредственным присутствием других людей,

специфическими ситуациями, физическими и географическими факторами и т. д. Поэтому мы имеем все основания указать К"леру, что ему следует ограничить свое обобщение только рассмотрением физических гешталтов и психических гешталтов в мире внешних явлений, так как его критические замечания могут быть совершенно неуместными при рассмотрении связей внутри организма.

Чтобы оспорить это ограничение, нужно выйти за его пределы. Можно сделать очень сильный ход, сказав,

что теоретически в мире все является взаимосвязанным. Мы можем найти определенные связи между любыми его частями, если, конечно, сможем распутать густую сеть. При желании выглядеть более практичными, а также ограничиваясь только одной сферой рассуждений, а не всеми подряд, можно допустить, что системы относительно независимы одна от другой. Так, с психологической точки зрения универсальная взаимосвязанность явно нарушается, так как существуют части вселенной, которые психологически не связаны с другими частями, даже если они

связаны с ними химически, физически или биологически. Кроме того, взаимосвязанность мира может быть нарушена и биологами, и химиками, и физиками с правда, в несколько иной манере. В наилучшей, на мой взгляд, из возможных на сегодняшний день формулировок говорится о том, что существуют относительно закрытые системы, но эти закрытые системы отчасти являются продуктом мировоззрения. Правда, то, что представляется нам (или кажется, что представляется) закрытой системой сегодня, через год может больше не представляться таковой,

потому что за это время научные методы могут усовершенствоваться настолько, что позволят увидеть ее взаимосвязи, кажущиеся не существующими на данный момент. Если бы требовалось ответить на замечание, почему мы занимаемся какими-то теоретическими внутренними связями, вместо того, чтобы продемонстрировать существование реальных физических процессов, тогда следовало бы заметить, что философы-монисты никогда не заявляли об универсальных физических внутренних связях, но говорили о многих других видах внутренней

связи. Однако, так как этот вопрос не является главным пунктом нашего изложения, нам нет необходимости на нем задерживаться. Вполне достаточно будет просто указать на феномен (теоретический) универсальных внутренних связей внутри организма.

СВЯЗИ МЕЖДУ СИНДРОМАМИ

В этой области исследований следует привести хотя бы один тщательно изученный пример. Станет ли он общим или частным, предстоит выяснить в дальнейшем.

Говоря в терминах простой линейной корреляции, между уровнем защищенности и уровнем самоуважения существует положительная, но незначительная связь, в количественном выражении $r = 0,2$ или $0,3$. В области индивидуальной диагностики нормальных людей становится ясно, что эти два синдрома являются практически независимыми переменными. У некоторых групп могут существовать особые связи этих синдромов: у евреев (в 40-х годах) проявлялся высокий уровень самоуважения и низкий уровень защищенности, в то время как у

женщин-католичек наблюдались обратная картина. У людей, страдающих нервными заболеваниями, уровни обоих синдромов были низкими.

Однако, более удивительным, чем эта зависимость (или ее отсутствие), кажется тесная взаимосвязь уровня защищенности (или самоуважения) и качества самоуважения (или защищенности). Наиболее наглядно эта взаимосвязь может быть показана с помощью противопоставления двух личностей, которых мы условно назовем А и В, имеющих высокий уровень

самоуважения, но абсолютно разные уровни защищенности. А (высокий уровень самоуважения и высокий уровень защищенности) выражает свое самоуважение совершенно иначе, чем В (высокий уровень самоуважения и низкий уровень защищенности). А, обладающий сильным характером и чувством любви к ближнему, проявляет эти качества в благожелательной, сердечной и заботливой манере. В противоположность ему В, которому присуще также сильные, но отрицательные черты характера с ненависть, презрение или страх перед близкими, вероятно всего,

воспользуется ими для подавления окружающих, причинения им страданий или для уменьшения неуверенности в своем положении. Поэтому сила его характера будет представлять угрозу для окружающих. Таким образом, можно сказать, что высокому уровню самоуважения могут сопутствовать как качества защищенности, так и качества незащищенности. То же самое касается и низкого уровня самоуважения с другими словами, в этой группе можно наблюдать как мазохистов, так и подхалимов, а также мягких, ласковых, услужливых и несамостоятельных людей.

Подобные различия в качествах, присущих защищенности, связаны с различиями в уровнях самоуважения. Например, неуверенные в своем положении люди могут быть либо скрытными и замкнутыми, либо открыто враждебными и агрессивными, в зависимости от того, каков уровень их самоуважения с низкий или высокий. Уверенные же в своем положении люди могут стать смиренными или гордыми, ведущими или ведомыми также в зависимости от уровня их самоуважения.

ЛИЧНОСТНЫЕ СИНДРОМЫ И
ПОВЕДЕНИЕ

В общих словах, предваряя более детальное исследование, можно сказать, что связи между синдромами и внешним поведением действуют примерно следующим образом. Каждое действие имеет тенденцию быть проявлением всей целостной личности. Более конкретно это означает, что каждое действие имеет тенденцию быть определенным как каждым по отдельности синдромом, так и всеми вместе личностными синдромами (помимо прочих факторов, о которых будет сказано в дальнейшем). По какому-то одному действию с

например, по тому, как человек смеется или отвечает на шутку с теоретически можно выяснить, в какой степени он чувствует себя защищенным, насколько уважает себя, свою энергию, ум и т.д. Такая точка зрения явно противоречит устаревшей в наше время теории характерных особенностей, согласно которой каждый тип поведения определяется своей характерной особенностью. Прорекламированное нами заявление наглядно иллюстрируется при поиске решения задач, которые часто называются "наиболее важными" с к примеру, связанные с художественным

творчеством. Создавая картину или музыкальное произведение, автор безусловно целиком погружается в работу, а ее результат, соответственно, является выражением всей его личности. Но такой пример, или, лучше сказать, такая творческая реакция на неструктурированную ситуацию с как в тестах Роршаха, находится на одном краю континуума. На его другом краю находится обособленное, конкретное действие, которое слабо связано или даже вовсе не связано со структурой характера. Примером такого действия может служить

немедленная реакция на требование текущей ситуации (отскочить в сторону с пути внезапно появившегося грузовика), привычные поступки, обусловленные культурными традициями, психологический смысл которых для большинства людей неизвестен (мужчина должен вставать, когда в комнату входит женщина) и, наконец, рефлексорное поведение. Между двумя этими крайностями мы найдем множество промежуточных состояний. В частности, среди них могут быть поступки, которые почти целиком определяются одним или двумя синдромами. Заслуживающие

особенного внимания проявления доброты связаны с синдромом защищенности более тесно, чем с любыми другими синдромами. Чувство скромности в значительной мере определяется степенью самоуважения и т. д.

При знакомстве с вышеприведенными фактами может возникнуть законный вопрос: если существует такая тесная взаимосвязь между различными синдромами и поведением, то, может быть, в первую очередь следует заявить, что поведение в целом и определяется именно всеми синдромами?

Очевидно, если бы мы затеяли чисто теоретический спор, приверженцы холистической теории действительно начинали бы с подобного утверждения, в то время как сторонники атомистического подхода сразу же приступили бы к отбору отдельных, дискретных типов поведения, лишенных всех связей с организмом с основанных, к примеру, на ощущениях или условных рефлексах. Здесь возникает проблема "поиска центрирования" (то есть поиска точки, вокруг которой должно нагромождаться построение). В атомистической

теории простейшей
фундаментальной величиной стала
бы некая "частица" поведения,
полученная с помощью редук-
тивного анализа с то есть вид
поведения, лишенный всех связей с
остальным организмом.

Вероятно, более уместным
покажется утверждение, что первый
тип взаимосвязи синдромсповедение
является более важным.

Изолированные типы поведения
обычно не занимают центрального
места в повседневной жизни
человека. Они оказываются
изолированными просто потому, что

не имеют значения для человека с то
есть не имеют ничего общего с
основными проблемами, задачами и
целями организма. Абсолютно верно,
что моя нога должна дернуться при
ударе молоточком по колену, или что
я привык есть оливки руками, или
что я не ем вареный лук, потому что
просто не переношу его. Это так же
верно, как и то, что я имею свою
собственную жизненную
философию, люблю свою семью и
имею кое-какой жизненный опыт с
причем вот этот второй набор
представляется мне более важным,
чем первый.

Не вызывает сомнений, что внутренняя природа организма является детерминантой поведения, но все же отнюдь не единственным определяющим его фактором. Культурный уровень окружающей среды, в которой действует организм и который помогает формированию его характера, так же является детерминантой его поведения. Наконец, еще один набор важных факторов может быть сведен к общему понятию "непосредственной ситуации". В то время как намерения и цели организма определяются его натурой и характер этих целей определяется уровнем культуры,

непосредственная ситуация определяет его реальные возможности: какое поведение будет благоразумным, а какое нет; какие промежуточные цели приемлемы, а какие нет; что представляет для нас угрозу, а что даст нам средства для достижения цели.

Когда мы поймем эту проблему комплексно, нам станет проще понять, почему поведение не всегда является верным показателем структуры характера. Если поведение определяется внешней ситуацией и культурным уровнем в такой же мере, как и характером, если оно

формируется под результирующим воздействием этих трех сил, то оно не может служить надежным индикатором влияния какой-то одной из них. На практике существуют определенные методы,¹⁶ с помощью которых мы можем "исключить" или свести к минимуму влияние культуры и ситуации так, чтобы поведение фактически могло служить надежным показателем характера.

Более тесная корреляция обнаруживается между характером и импульсом к действию. На самом деле эта корреляция настолько

высока, что импульсы к действию могут сами по себе рассматриваться как часть синдрома. Они более свободны от внешних и культурных влияний, чем внешнее поведение. Мы можем пойти даже дальше и сказать, что мы изучаем поведение только как индикатор импульсов к действию. Если индикатор окажется надежным, его стоит исследовать и дальше в случае, если конечной целью нашего изучения является понимание характера.

ЛОГИЧЕСКОЕ И
МАТЕМАТИЧЕСКОЕ

ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ СИНДРОМА

Насколько мне известно, в настоящее время не существует математического или логического аппарата, пригодного для символического представления данных синдрома и последующего оперирования ими. Создание такой символической системы не является чем-то нереальным, так как мы знаем, что для этой задачи можно использовать законы математики и логики. Однако известные на настоящий момент математические и логические методы основаны на

атомистическом мировоззрении и служат его отображением, а именно такое мировоззрение явилось объектом нашей критики. Мои собственные усилия в этом направлении слишком незначительны, чтобы быть представленными в этой книге.

Отчетливое различие между A и не- A , введенное Аристотелем в качестве основного понятия созданной им логики, присутствует в современной логике и используется там, где отвергаются прочие аристотелевы допущения. Так, например, в Символической логике Лэнгера (250)

мы найдем, что это представление, описываемое ею в терминах комплементарных групп, является для нее одним из основных предположений, не нуждающихся в доказательствах и воспринимаемых как само собой разумеющееся.

"Каждый класс имеет свою комплектацию; класс и его комплектация обоюдно замкнуты и исчерпывают собой все вселенские классы между ними" (p.193).

Теперь это должно стать очевидным, что для данных синдрома не может быть такого резкого разрыва любой части данных от целого или такого

отчетливого разделения между любым отдельным показателем и остальным синдромом. Когда мы отделяем А от целого, А перестает быть прежним А, а не-А не остается тем, чем оно было раньше.

Разумеется, и простое сложение А и не-А не вернет нам исходного единого целого. Внутри синдрома каждая его часть перекрывается другими частями. Отрыв любой из них невозможен без учета этого взаимного перекрытия, пренебречь им психолог не имеет права.

Обоюдная обособленность возможна лишь для данных, взятых изолированно друг от друга. Если же

они рассматриваются в совокупности, как и должно быть в психологии, то использование принципа дихотомии становится невозможным. Например, нельзя даже представить, что мы отрываем поведение, основанное на самоуважении, от всех прочих типов поведения, так как нет никаких оснований считать его именно таким и больше никаким другим.

Если мы откажемся от этого представления об обоюдной обособленности, то подвергнем сомнению не только логику, на которой оно частично основано, но

также и многие другие известные нам математические методы. Логика и математика в значительной степени имеют дело с миром, представляющим собой совокупность обоюдозамкнутых предметов с таких, например, как яблоки в корзине. Взяв из корзины одно яблоко, мы ничего не изменим ни в его сути, ни в сути остального содержимого корзины. Иная картина наблюдается в живом организме: отделение одного органа изменит как весь организм в целом, так и сам этот орган.

Другой пример можно получить при рассмотрении основных арифметических действий сложения, вычитания, умножения и деления. Все эти действия оперируют с изолированными величинами. Сложение двух яблок возможно. Так как природа у них одна. Что же касается людей, то здесь несколько иная ситуация. Если мы возьмем двух людей, имеющих высокий уровень самоуважения и низкий уровень уверенности в своем положении, а затем сделаем одного из них более уверенным ("прибавим" ему уверенности), то получим, что один из наблюдаемых, быть может,

проявит склонность к взаимному сотрудничеству, а другой с к деспотизму. При высокой степени самоуважения в человеке не обязательно проявляются те же качества, что и в другом человеке, также обладающим высоким самоуважением. В человеке, которому мы добавили уверенности, произошло не одно изменение, а два. В нем выросло не только чувство уверенности в безопасности собственного положения, но также изменилось и качество его самоуважения за счет его объединения с такой уверенностью. Этот пример, безусловно, является

надуманным, но он позволяет максимально приблизиться к пониманию некоторых сложных моментов, подобных наложению различных личностных процессов.

Определенно кажется, что традиционные математика и логика, вопреки их неограниченным возможностям, являются всего лишь служанками атомистического, механистического мировоззрения.

Можно даже сказать, что математика с трудом поспевает за современным развитием естественных наук в

своём восприятии динамической, холистической теории. Весьма важные изменения в физической теории были сделаны не вследствие существенных изменений в математике, а вследствие расширения границ ее применения с помощью различных трюков, по возможности оставляя прежнюю статическую природу математики неизменной. Эти изменения могут быть сделаны только при использовании предположений типа "как будто". Хороший пример мы можем найти в дифференциальном исчислении, которое якобы имеет дело с движением и изменением, но

в действительности лишь отражает перемены в статических положениях с площадь, ограниченная графиком, разбивается на множество прямоугольников и вычисляется путем их суммирования. При этом считается, что сама кривая является "как будто" частью многоугольника с бесконечно малыми сторонами. То, что это является законной процедурой, с помощью которой мы можем избежать поводов для возражений, доказывается тем фактом, что подобные способы вычисления являются исключительно удобным инструментом при проведении

расчетов движения. Но незаконным является то, что мы забываем при этом о ряде допущений, уловок и ухищрений, различных "как будто", которые не имеют отношения к миру феноменов, в отличие от исследований психологии.

Следующая цитата является иллюстрацией нашего утверждения о том, что математика имеет склонность к статичности и атомизму. Насколько мне известно, содержание этого отрывка не оспаривалось другими математиками.

Но не заявляли ли мы раньше со всем пылом, что живем в статичном мире? Не использовали ли мы парадокс Зенона, чтобы старательно доказывать, что движение невозможно и что летящая стрела на самом деле находится в состоянии покоя? Какому событию должны мы приписать столь очевидное изменение своей позиции?

Более того, если каждое новое математическое знание покоится на старой основе, то как же можно вывести из теорий статической алгебры и статической геометрии новые математические методы,

способные решить задачи, связанные с динамическими объектами?

Следует обмолвиться, что здесь нет изменения исходной точки зрения на противоположную. Мы по-прежнему отстаиваем свое убеждение, что живем в мире, в котором движение как изменение является частным случаем состояния покоя. Здесь нет состояния изменения, если под изменением полагать состояние, качественно отличающееся от состояния покоя; то, что мы подразумеваем под движением, является, как мы уже отмечали, просто последовательностью

различных статических образов, воспринимаемых нами через относительно короткие интервалы времени...

Поскольку мы убеждены в непрерывности поведения движущихся тел интуитивно, так как на самом деле не видим прохождения летящей стрелы через каждую точку ее траектории, у нас возникает непреодолимое желание представить движение в виде чего-то, коренным образом отличающегося от покоя. Но такая абстракция является следствием ограниченности наших психологических и физиологических

возможностей и никоим образом не подтверждается логическим анализом. Движение s это корреляция положения со временем. Изменение является просто другим названием для функции, другой аспект той же корреляции.

Что же касается остального, то дифференциальное исчисление, как продукт алгебры и геометрии, также принадлежит к этому статичному семейству и не унаследовало от своих "родителей" ничего нового. В математике невозможны мутации! Таким образом, дифференциальное исчисление наделено все теми же

статическими свойствами, какие присущи таблице умножения и геометрии Евклида. Оно не является ничем иным, кроме как еще одной, хотя и гениальной, интерпретацией неподвижного мира,¹⁷

Давайте еще раз вспомним, что существует два взгляда на элементы. Например, румянец на лице может быть либо румянцем самим по себе, *per se*, (редуктивный элемент), либо румянцем в связи с какой-то ситуацией (холистический элемент). Первый формальный взгляд включает в себя знакомое нам предположение "как будто" с другими словами, "как

будто бы он существовал сам по себе и не имел связи с остальным миром". Такой подход является чистой абстракцией, тем не менее, полезной в некоторых областях науки. В любом случае, он не приносит никакого вреда до тех пор, пока мы помним, что он является абстракцией. Проблемы возникают только если ученый забывают, что имеет дело с чем-то искусственным, когда он говорит о румянце самом по себе, *per se*, хотя должен признать, что в реальном мире не существует такого явления как румянец без румяного человека или без чего-то, вызвавшего этот румянец. Эта неестественная

привычка работать с абстракциями или реду-к-тивными элементами укоренилась настолько прочно, что ее носители крайне удивляются, если кто-то не признает ее эмпирическую и феноменологическую обоснованность. Шаг за шагом они убеждают себя, что мир создан именно таким. Они легко забывают, что, хотя эта абстракция и полезна, все же она остается искусственной, условной и гипотетической с другими словами, всего лишь придуманным людьми методом, который навязывается изменяющемуся и взаимосвязанному миру. Это своеобразное

представление о мире имеет право не считаться со здравым смыслом только благодаря своему наглядно продемонстрированному удобству. Когда они лишаются этого качества или превращаются в помеху, то должны решительно отбрасываться. Мы сами создаем опасную ситуацию тем, что ориентируемся на эту вымышленную ситуацию, а не на ту, что есть на самом деле. Давайте скажем об этом откровенно. Атомистическая математика или логика в определенном смысле является теорией, описывающей наш мир, и любое описание мира в терминах этой теории психолог

может отвергнуть, как не подходящее его целям. Создателям новых методологий необходимо приступить к разработке математических и логических методов, которые находятся в более точном соответствии с сущностью современной науки.

Данные, на которых основаны выводы, представленные в этой главе, взяты из перечисленных ниже работ А. Г. Маслоу. Исследования Мак-Клелланда и его коллег также имеют отношение к данной теме, хотя их результаты не во всем

совпадают с результатами А. Г.
Маслоу.

The dominance drive as a determiner of
the social and sexual behavior of infra-
human primates, I, II, III, IV, /. genet.
Psychol.. 1936, 48, 261-277; 278-309
(with S.Flanzbaum); 310-338; 1936,
49,161-198.

Dominance-feeling, behavior, and status,
Psychol Rev., 1937, 44, 404-429.

Dominance-feeling, personality, and
social behavior in women, J. social/
Psychol; 1939,10, 3-39.

Individual psychology and social behavior of monkeys and apes. Int. J. individ. Psychol., 1935,/, 47-59.

Dominance-quality and social behavior in infra-human primates, /. socia/ Psycol., 1940,

11,313-324.

КОММЕНТАРИИ

1 Я привожу это приложение лишь с незначительными поправками,

поскольку 1) большинство из
нижеследующих замечаний не
потеряли своей актуальности и 2)
нынешним студентам, думаю, будет
небезынтересно узнать, был ли
прогресс в этой области за
прошедшие 15 лет.

2 Это приложение представляет
собой ряд теоретических
заключений, выведенных
непосредственно из данных
исследования структуры
человеческой личности и ее бытия и
находится, так сказать, только на
один шаг впереди этих данных и
целиком на них основано.

3 Довольно-таки распространенным холистическим подходом (но без навешивания сего ярлыка) является метод итераций, применяемый при разработке личностных тестов. Я также использовал его в своих исследованиях личностных синдромов. Для того, чтобы прийти к пониманию целого, мы дробили его целостную структуру на части, затем на еще более мелкие части и т.д. С помощью такого анализа мы обнаруживали, в чем состоят трудности в использовании нашей исходной концепции целого. Далее целое организовывалось по-новому,

переопределялось и
переформулировалось более точно и
эффективно, а затем предмет
исследования подвергался анализу по
прежней схеме. И каждый раз анализ
становился все продуктивнее, все
точнее определялось целое и т.д.

4 В настоящее время наиболее
проницательные ученые и философы
заменили идею причинности на ее
новую интерпретацию в терминах
"функциональных" связей. То есть,
говоря языком математики, они
устанавливают, что A является
функцией B или s если A , тогда B .
Мне кажется, что поступая таким

образом с заявляя о такой неизбежности и таком воздействии с они отказываются от использования основных аспектов причинной концепции. Простые линейные коэффициенты корреляции являются примерами функциональных формулировок, которые, однако, часто используются в качестве противопоставлений причинно-следственным связям. Вряд ли это послужит сохранению слова "причина", если под ним подразумевается нечто противоположное тому, что оно обычно означает. При этом в любом случае мы остаемся с проблемами

вынужденных или внутренних взаимосвязей, и с проблемой определения способа, как происходят изменения. Эти проблемы обязательно должны быть решены, не следует откладывать их в сторону или отвергать вовсе.

5 Равнозначность может быть определена в терминах бихевиоральных различий и динамического сходства намерений. Она также может быть определена в терминах вероятности. Если симптомы А и В имеют одинаковую вероятность проявления в синдроме

Х в каком-то конкретном случае, они могут быть названы равнозначными.

6 "Я должен был рассказать историю не о том, как кто-то проводит линию слева направо, отмечая слева рождение, а справа смерть; но о том, как он размышляет в это время, как снова и снова вертит в руках карандаш". (Taggagd G. Life and Mind of Emily Dickinson , Knopf, 1934, p. 15.)

7 Исключение из этого правила см. в главе 14.

8 И все же, это кажется довольно спорным вопросом: будет ли синдром чем-то иным, нежели простое объединение его частей? Редуцированные части могут прибавляться только к итоговой сумме таких же редуцированных частей; тогда как части целого s как это замысливалось в соответствии с принятой терминологией s могут прибавляться только к организованному целому.

9 См. критику К"лера критериев Эренфельса (239, p. 25)

10 Мы описываем в этих примерах только синхронную динамику. Вопросы о природе или определении синдрома в целом, о том, как происходит циркулярное детерминирование, являются вопросами, в первую очередь, имеющими историческое значение. Даже если такой генетический анализ обнаружит какие-то особые факторы, которые будут поставлены на первое место, это ни в коей мере не гарантирует того, что тот же фактор будет иметь такое же основополагающее значение для динамического анализа (6).

11 Такие сведения часто истолковываются неверно, так как нередко используются для опровержения любой теории появления психопатии, вызванной изменениями окружающей обстановки или культурной среды. Такое оспаривание просто говорит о непонимании динамической психологии. На самом же деле конфликты и угрозы в большей степени, чем внешние катаклизмы, являются непосредственными причинами психопатии. Внешние бедствия оказывают динамическое влияние на человека, по крайней мере, до тех пор, пока они

воздействуют на его основные личные цели и на его защитную систему.

12 В наше время это было бы названо бихевиоральной терапией.

13 Эта тенденция тесно связана с описанной ранее склонностью к внутреннему постоянству.

14 "Но никто не сможет открыть, что существуют такие вещи, как человеческие лица, если он будет смотреть на мир через микроскоп".
(Коффка К. "Принципы гештальт-

психологии", Harcourt, Brace & World, 1935, p.319)

15 Здесь наблюдается склонность сторонников холистической психологии не доверять корреляционным методам, но я думаю, что это происходит потому, что эти методы использовались ранее исключительно в атомистических теориях, а не потому, что они вступают в противоречие с холистической теорией. Но хотя самокорреляция не вызывают доверия у обычного статистика (как будто в организме можно ожидать чего-нибудь еще!),

они нуждаются в том, чтобы этого не было, когда к рассмотрению принимаются некоторые холистические явления.

16 К примеру, роль ситуации может быть исключена из детерминант поведения, если представить ее достаточно неотчетливой, как это делается при проведении различных тестов. Также, в некоторых случаях требования организма бывают настолько сильными, как, например,, у душевнобольных, что они ведут к попыткам отрицать законы внешнего мира и игнорировать нормы культуры. На

сеансах психоанализа иногда намеренно пытаются исключить влияние культуры. В некоторых ситуациях культурное воздействие может быть ослаблено, как, например, в случаях опьянения, гнева или других видах неконтролируемого поведения. Существует множество типов поведения, которые на подсознательном уровне определяются культурой, так называемые экспрессивные движения. Так же можно изучать поведение относительно несдержанных людей, детей, чья подверженность нормам культуры

еще слаба, животных, которым эти нормы недоступны, общества с другими культурными традициями, чтобы по контрасту исключить культурные влияния. Эти немногие примеры показывают, что продуманные, теоретически подготовленные исследования поведения могут прояснить вопрос о внутренней организации личности.

17 Kasner, E., and Newman, J., *Musicality and the Imagination*, Simon & Schuster, 1940, pp. 301-304.)

18 Представляется возможным распространить эти замечания и на сам английский язык, который слишком склонен отражать мировую атомистическую теорию нашей культуры. Неудивительно, что при описании данных синдрома и законов его изменения, мы должны прибегать к нелепым аналогиям и оборотам речи, а также к различным языковым ухищрениям. У нас есть союз и для связи двух отдельных понятий, которые, на самом деле, не являются отдельными и при объединении образуют единство, а не двойственность. Единственной заменой, которую я могу предложить

для этого важного союза, является неуклюжее выражение "структурирован с". Существуют другие языки, которые более пригодны для описания холистического, динамического мировоззрения. На мой взгляд, агглютинативные языки больше подходят для отражения холистического мира, чем английский. Еще одна проблема состоит в том, что наш язык формулирует представления о мире, как это делает большинство математиков с то есть в виде элементов и взаимосвязей, материи и предметов, созданных по случаю.

Существительные трактуются как если бы они были видом материи, а глаголы s как если бы они были видом воздействия одной материи на другую. Прилагательные более точно описывают свойство предмета, а наречия более точно описывают характер действия. Холистико-динамический подход не применяет подобной дихотомии. В любом случае слова должны быть вытянуты в прямую линию, даже при описании данных синдрома (275).

БИБЛИОГРАФИЯ

1 Ackerman, N , Psychotherapy and "giving love". Psychiatry, 1944, 7,129s137

2 Adier, A, Socia/ /nteresf, New York Putnam, 1939

3 Adier, A , Superiority and Social Interests A Collection of Later Writings, H L. and R R Ansbacher (eds), Evanston Northwestern University Press, 1964

4 Alderfer, C P , An organization syndrome, Admin Sci Quart 1967, 12,

5 Allport, C , Becoming, New Haven,
Conn Yale University Press, 1955

6 Allport, G Pattern and Growth in
Personality. New York Holt, Rinehart
and Winston, 1961

7 Ailport, G , Personality and Social
Encounter, Boston Beacon, 1960

8 Allport,G ,and Vemon,P E Studies in
Expressive Mouemenf.New York
Macmillan, 1933

9 Allport G , Normative compatibility in the light of social science, in Maslow, A H (ed), New Knowledge in Human Values, New York Harper & Row, 1959

10 Anderson, H H (ed), Creativity and Its Cultivation, New York Harper & Row, 1959

11 Anderson, O D , and Permenter, R A
A long term study of the experimental
neurosis in the sheep and dog
Psychosomat Med Monogr, 1941, 2, Nos
3 4

12 Angyal, A , Neurosis and Treatment
A Holistic Theory, New York Wiley
1965

13 Ansbacher, H , and R , The
Individual Psychology of Alfred Adler,
New York Basic Books, 1956

14 Ardrey R , The Territorial
Imperative, New York Atheneum, 1966

15 Argyns C , Interpersonal Competence
and Organizational Effectiveness,
Homewood, 111 Irwm-Dorsey, 1962

16 Argyns, C , Organization and Innovation, Homewood, 111 Irwin, 1965.

17 AronoffJ , Psychological Needs and Cultural Sys